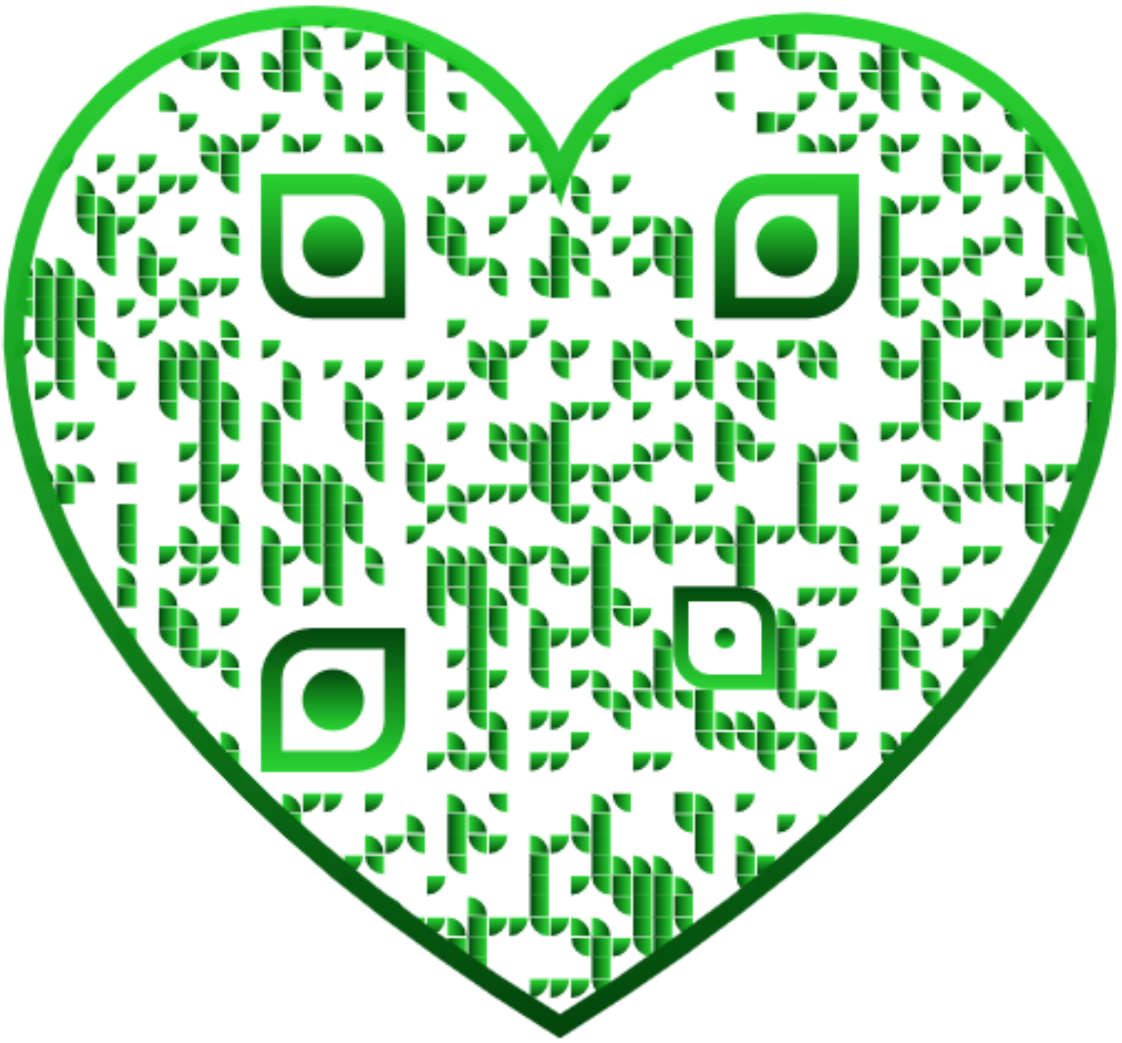
Caroline Frisou

LES 4 TRÉSORS de la SAGESSE INDIENNE

S'apaiser pour saisir sa vérité



LES 4 TRÉSORS de la SAGESSE INDIENNE

S'apaiser pour saisir sa vérité

Guy Saint-Jean Éditeur
4490, rue Garand
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6
450 663-1777
info@saint-jeanediteur.com
saint-jeanediteur.com

.....

Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.

.....

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Les 4 sagesses indiennes © 2019 Leduc.s Éditions
© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2020, pour l'édition en langue française publiée en Amérique du Nord

Conception graphique de la couverture : Marie-Josée Forest
Conception graphique et montage des pages intérieures : Olivier Lasser
Adaptation québécoise : Linda Nantel
Correction d'épreuves : Johanne Hamel
Illustration de couverture : aromanta /iStock

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2020

ISBN : 978-2-89758-845-8
EPUB : 978-2-89758-846-5
PDF : 978-2-89758-847-2

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

Caroline Frisou

LES 4 TRÉSORS de la SAGESSE INDIENNE

S'apaiser pour saisir sa vérité

Guy Saint-Jean ÉDITEUR

Je dédie ce livre à tous les créateurs
et chercheurs de lumière,
où qu'ils soient en ce monde.

Avant-propos

Il était une fois l'histoire d'une quête intérieure. D'un instant où l'envie impérieuse d'appuyer sur le bouton « pause » de mon existence s'est imposée naturellement. Comme une évidence teintée d'effroi : celle de passer à côté de ma vie sans en saisir pleinement la signification.

Je fais partie de cette génération Y née dans les années 1980. Élevée dans une société qui promeut et récompense les plus méritants, j'ai passé mes diplômes puis dessiné les contours d'une vie « confortable ». Socialement acceptable. Socialement valorisante. Étape après étape, j'ai validé la « liste des choses à faire » d'une existence conforme au « moule » de la normalité. Avec quel résultat, quinze ans après le début de ma vie professionnelle ? Un sentiment d'usure. Comme si les rouages de mon existence étaient trop endommagés pour continuer ainsi.

Les médecins appellent cela l'épuisement professionnel ou le *burnout*. Plus poétiquement, j'ai préféré dire que mon âme avait mué. La machine bien huilée qu'était ma vie avait été cassée : je devais la réparer, faire évoluer son fonctionnement sous peine qu'elle se brise un jour pour de bon.

À 35 ans, j'étais éreintée. Fatiguée de ce tumulte quotidien, dont le rythme mécanique et imposé m'éloignait chaque jour un peu plus de mon être profond. Je n'étais pourtant pas malheureuse. J'aimais mon cadre de vie, les personnes qui m'entouraient et je travaillais ardemment pour réaliser mes rêves. Des rêves teintés d'évasion, de découvertes mais plus encore de partage, bien loin de ma routine professionnelle qui grignotait chaque jour un peu plus mon énergie vitale. En somme, il me manquait une chose : ralentir le rythme. Pour contempler la vie en la laissant infuser là, sous mes yeux. Saisir l'instant en étant simplement présente. Sans rien faire. Juste être. Pour me connecter à ma vérité et suivre mon chemin véritable.

Cette crise profonde a aussi affecté mes nuits, pendant lesquelles des dizaines d'interrogations anarchiques m'assaillaient. Celles-ci ne venaient pas de mon esprit mais de l'intérieur de mon être. Du cœur. De l'âme. Elles

portaient sur de multiples aspects : le passé, le présent, le futur. Les rencontres. Les événements de la vie.

Des sentiments antagonistes s'entremêlaient, ouvrant les vannes d'émotions trop longtemps contenues. Je venais d'apprendre le décès de plusieurs personnes. Des disparitions injustes dont le sens m'échappait et qui faisaient remonter à la surface d'anciennes blessures semblables, jamais réellement cicatrisées. Celles-ci cohabitaient avec une furieuse envie de vivre. De me libérer de chaînes encombrantes qui m'enfermaient dans une prison dorée et affectaient mon équilibre.

Ce ballet incessant de questions et de sensations paradoxales me plaçait face à ce que j'avais toujours désiré mais tant redouté : ma vérité. Sans fard, sans armure, sans influences. Je ne le savais pas encore, mais j'étais arrivée à un tournant de mon existence. Mon être profond était prêt à aller au-delà du conditionnement qui avait modelé mon existence depuis toujours pour ressentir le sens véritable de la vie.

L'Univers m'a fait signe un beau matin, m'apportant des réponses sous une forme inattendue, originale, venue de l'Inde et dont la teneur, percutante et simple, s'est avérée pleine de bon sens. Intriguée, je suis revenue aux sources de mon enfance, à Pau, dans le sud-ouest de la France, le temps de faire une pause pour me retrouver. C'est dans ce contexte protecteur et hors du temps que j'ai enquêté sur ces quatre enseignements de la sagesse indienne. Quatre principes à la base d'une philosophie de vie ancestrale, accessibles à tous, peu importe notre origine, notre religion ou notre vision du monde.

Éclairants et constructifs, ces enseignements apportent des messages de paix et de gratitude qui permettent à chacun de prendre du recul et, plus encore, de trouver de la force lorsque des événements nous percutent de plein fouet ou que tout semble s'écrouler en nous et autour de nous. C'est grâce à eux que j'ai vaincu épreuves et démons. Que le chaos ne m'a pas aspirée. Que j'ai retrouvé le chemin de mes ressources personnelles pour recoller les morceaux de mon âme. Ce puzzle reconstitué m'a réalignée sur mon chemin de vie en révélant mon identité la plus pure.

En assimilant ces trésors de sagesse ancestrale et en leur donnant corps dans mon existence, un sentiment de quiétude s'est niché en moi. J'ai enfin pu

lâcher prise de manière absolue sur le passé et les épreuves. Et placer de nouveau ma confiance dans ce que la vie avait en réserve pour moi. J'ai pu le faire parce que j'avais compris que le passé devait rester à sa place. Qu'il ne servait à rien de bousculer le temps : ce qui devait arriver interviendrait au bon moment. Mieux encore, j'ai fini par admettre que chaque personne qui avait croisé mon chemin s'était trouvée là pour une raison, et que les épreuves, même difficiles, étaient une source d'apprentissage infinie.

Aujourd'hui, c'est à mon tour d'évoquer dans cet ouvrage ces enseignements, que j'ai agrémentés de réflexions, de parcours de vie que le destin m'a donné de rencontrer et de rituels pratiques que je vous propose d'expérimenter. Les deux premiers enseignements évoquent le sens de nos rencontres et des événements qui se matérialisent sur notre route, tandis que les deux autres s'intéressent au rapport délicat que nous cultivons avec le temps.

J'espère que vous y trouverez un écho, des réponses, ou que vous poserez, grâce à elles, un regard neuf sur la vie qui imprégnera votre âme et facilitera votre chemin.

Introduction

Ma rencontre avec la sagesse indienne

C'était un matin de printemps comme les autres. Levée peu avant huit heures, je me suis préparée en un éclair pour me rendre au travail. Encore endormie et imprégnée de mes rêves, j'ai effectué chacun de mes gestes comme si j'étais en mode de pilotage automatique. Sans entrain, j'ai ainsi répété ces scènes de la vie quotidienne inscrites dans mon ADN depuis mon enfance. Douche, brossage des dents, habillement, vérification de mon sac à main : je cochais mentalement une à une les cases de ma liste matinale, et ce, sans aucun plaisir.

Prête à partir, j'ai placé mes écouteurs sur mes oreilles avant de marcher jusqu'à la station des tramways d'un pas accéléré. Et pour cause : j'étais déjà en retard de dix minutes. Bien que cela soit devenu de plus en plus fréquent, je ne parvenais pas à rectifier le tir. Ce n'était ni de la mauvaise volonté ni de la paresse. Plutôt une lassitude croissante contre laquelle je me battais corps et âme. Me lever était devenu contre-nature et totalement vide de sens : quel intérêt avais-je à le faire, alors même que ma vie m'échappait, que je ne la reconnaissais pas, que mon âme semblait totalement détachée de mon corps physique ?

Cette pesanteur émotionnelle et psychique s'accompagnait d'une fatigue chronique persistante : toutes les parties de mon être hurlaient leur malaise à l'unisson. Je comprenais que je n'étais plus à ma place, mais je me sentais totalement impuissante, incapable de prendre une décision. Mon esprit retournait la situation dans tous les sens, de jour comme de nuit, à la recherche d'une clé. Ironie du sort : plus je me débattais dans ce marasme, plus j'étais perdue. Je me sentais comme un animal pris au piège.

Ce matin-là, je me suis mise à courir comme à l'accoutumée pour attraper mon tramway, slalomant entre les étudiants qui distribuaient les journaux gratuits. J'en ai attrapé un à la volée, sans même regarder celui qui me le tendait. Ni bonjour, ni merci, ni sourire, ni bonne journée : mon attitude allait à l'encontre de tous les principes et valeurs que m'avaient inculqués

mes parents. J'étais devenue une zombie. Ma course folle s'est poursuivie jusqu'au quai et je suis entrée *in extremis,* en sueur et haletante, dans la rame bleu et blanc, à la recherche d'une place libre.

En balayant les sièges du regard, j'ai vu une femme ravissante se lever et me faire signe de m'asseoir. Cet élan spontané de bienveillance matinale m'a quelque peu surprise, mais j'ai fini par m'exécuter devant son insistance. Quel coup de chance ! Un sentiment de gratitude s'est éveillé en moi, d'autant plus lorsque je me suis rendu compte que cette personne n'était pas encore arrivée à destination. Alors que je m'installais, je l'ai remerciée, et elle m'a répondu quelques mots en anglais accompagnés d'un sourire empreint de douceur.

Le tramway a démarré et, dans un réflexe pavlovien, je me suis mise à feuilleter les pages du journal gratuit sans vraiment les lire. J'ai levé les yeux et j'ai été attirée par le sari rouge orné de motifs dorés de mon aimable inconnue. L'étoffe laissait entrevoir un pan de peau mate ornée de symboles tatoués au henné. Sa chevelure brune soigneusement relevée mettait en valeur son port de tête gracieux.

D'une beauté naturelle, à la fois lumineuse et énigmatique, cette Indienne me confortait dans mon désir de me rendre un jour dans le pays d'où elle était originaire et dont je rêvais depuis toute petite. Sentant mon regard sur elle, elle m'a adressé un sourire complice avant de descendre à l'arrêt suivant. Discrètement, je l'ai suivie du regard jusqu'à ce qu'elle disparaisse de mon champ de vision.

La sonnerie indiquant la fermeture automatique des portes a soudain rompu le charme : trois contrôleurs se sont engouffrés dans le tramway pour vérifier les titres de transport des voyageurs. Rattrapée par la réalité, j'ai sorti ma carte d'abonnée. Arrivé à ma hauteur, le jeune contrôleur y a jeté un coup d'œil rapide, m'a remerciée puis m'a tendu un petit carton coloré rectangulaire : « C'est à vous, non ? » Sans me laisser le temps de répondre, il est reparti dans la rame. J'ai observé ce cadeau inattendu tombé du ciel. Il s'agissait d'un très beau marque-page aux tons chauds, dont le graphisme fin m'émerveillait. Au centre du carton était dessiné un éléphant majestueux à trois bras, assis en tailleur sur un trône. Il portait une hache ainsi qu'un

nœud coulant. J'ai reconnu Ganesh, le dieu à tête d'éléphant, fils du dieu Shiva et de la déesse Parvati.

Très populaire dans la culture indienne, Ganesh est celui qui éradique les obstacles et apaise les problèmes. En dessous du dessin, quelques phrases étaient écrites en hindi. En cinq minutes, l'Inde venait de faire irruption dans ma vie à deux reprises. Ma curiosité était piquée. Et ma petite voix intérieure m'a poussée, les semaines suivantes, à décrypter chacune de ces phrases, avec l'aide d'amis et de connaissances, mais aussi d'inconnus originaires de cette région du monde.

J'ai notamment rencontré Suji, une jeune Sri-Lankaise d'origine qui s'adonnait à la danse indienne avec mon amie d'enfance, Johanna. Elle a accepté avec simplicité d'évoquer ce pays où elle avait grandi puis de me parler de l'hindouisme, qu'elle pratiquait sans être une fidèle assidue. Elle m'a expliqué ce qu'est cette *Loi éternelle* qui est aujourd'hui la plus ancienne des religions pratiquées dans le monde.

Suji a insisté en particulier sur un point : la liberté de vivre ses croyances sans dogmatisme étroit. Ainsi peut-on être hindou sans adorer les idoles. De même, la tolérance est de mise dans le rapport à l'autre, car la vérité comporte plusieurs facettes. Aussi, même s'il existe un lieu dédié à la prière appelée chambre des dieux au sein du foyer des hindous, et que sont organisées des fêtes regroupant les pratiquants, chacun vit au quotidien son culte de manière singulière en respectant les Veda, un ensemble de quatre textes sacrés.

Suji m'a aussi parlé de la pratique du yoga, de la théorie des chakras et de la médecine ayurvédique, qui ont pour but commun d'harmoniser le corps et l'esprit et d'instaurer un équilibre durable en nous. « En réalité, tout est lié », disait-elle.

Je me suis ensuite entretenue avec un vieil hindou qui dégageait une grande sagesse. Il a déchiffré instantanément les mots hindis annotés sur le marque-page que la vie m'avait confié. « Ce sont quatre préceptes dont nous assimilons la teneur dès l'enfance : ils nous sont transmis oralement par notre famille et nos professeurs. Ils nous permettent d'aborder la vie avec sérénité. »

En l’écoutant, j’ai compris de manière intuitive que ces messages étaient importants. Et que, s’ils étaient entrés à ce moment-là dans cette période sombre de ma vie, ce n’était pas un hasard. J’étais toutefois loin de me douter de la manière dont ces quatre trésors de la sagesse indienne s’apprêtaient à imprégner mon existence.

1er trésor
de la sagesse indienne

Chaque personne
que vous rencontrez
est la bonne.

Ce premier enseignement signifie que chaque individu qui entre dans notre vie y arrive pour une raison singulière. Aucune relation ne peut donc être qualifiée d'insignifiante, qu'elle soit éphémère ou semble superficielle. Oui, chaque rencontre sur notre route jouera un rôle dans notre existence : si certaines personnes nous apprennent quelque chose sur la vie ou sur nous-même, d'autres nous tendront la main au moment opportun ou nous feront avancer sur notre chemin.

À première vue, cette philosophie peut sembler surprenante, notamment pour les Occidentaux. En effet, si ce précepte de la sagesse indienne présente la relation à l'autre – quelle qu'en soit la nature – comme un cadeau à découvrir, les sociétés contemporaines dites « évoluées » ont plutôt tendance à favoriser l'individualisme, la compétition ou le repli sur soi. L'autre est ainsi considéré davantage comme un rival, une gêne, voire un « intrus » à éviter plutôt qu'un présent caché. En témoignent chaque jour la concurrence qui fait rage au sein de certaines entreprises pour décrocher « le » poste de rêve, la survalorisation de l'ego avec les réseaux sociaux ou encore les crispations éprouvées face aux personnes qui affichent des différences dans leur apparence ou leur manière d'être.

Ainsi, au lieu de cultiver la conscience de ce que l'autre peut potentiellement nous apporter, nous développons une tendance naturelle à le considérer à travers le prisme de notre ego et de la loi du plus fort. C'est ainsi que naissent le manque d'attention, la méfiance et le désintérêt envers notre prochain, qu'il s'agisse d'un parfait inconnu croisé dans le métro ou d'un membre de notre propre famille que nous avons tendance à négliger.

…

Toute rencontre aura un impact, une utilité ou une signification qui se révélera rapidement ou au fil du temps.

…

Heureusement, cette manière de fonctionner n'est pas une vérité absolue et dépend également d'autres facteurs, comme le lieu où nous avons grandi et celui où nous vivons actuellement, notre sensibilité propre, les traits caractéristiques de notre famille ou les valeurs qui nous ont été inculquées. Notre rapport aux autres peut être favorisé si nous avons évolué dans une famille très soudée ou que nous avons été sensibilisés à l'importance d'accueillir avec bienveillance les personnes qui croisent notre route. Cette faculté s'avère d'ailleurs essentielle : comment apprécier ce que l'autre peut nous apporter si nous sommes incapables de le considérer comme notre égal et de nous ouvrir à lui au minimum ?

Les autres nous sont indispensables

En dépit des valeurs sociétales, il existe une réalité biologique indéniable : l'humain est un « animal social », comme le soulignait Aristote. Autrement dit, au-delà de nos désirs et de notre identité singulière, le rapport à autrui fait partie intégrante de notre existence, nous imprègne et nous façonne. En effet, nous possédons des « neurones miroirs » qui nous permettent d'entrer instinctivement en sympathie avec l'autre en imitant ses propos et ses gestes, en décryptant ses émotions ou en les ressentant à notre tour.

Du premier sourire à notre mère lorsque nous étions bébé au premier regard adressé à celui ou à celle dont nous tombons amoureux, en passant par les rires entre amis ou les échanges avec des inconnus, nous nouons perpétuellement des liens avec nos semblables. Et de notre naissance à notre dernier souffle, chaque être qu'il nous sera donné de croiser laissera une empreinte plus ou moins importante dans notre esprit. Si certaines rencontres sont claires dans notre souvenir, d'autres auront des contours flous qui s'estomperont au fil du temps. Elles se résumeront parfois à l'effluve d'un parfum, à l'ombre d'une silhouette ou au timbre d'une voix. Mais il faut savoir que notre mémoire aura purement et simplement effacé la grande majorité d'entre elles.

Il est difficile, voire impossible de se souvenir de chaque visage. Et pour cause, puisque nous rencontrons en moyenne près de 80 000 personnes au cours de notre vie. Qu'adviendrait-il si nous considérions que chacune d'elles croise potentiellement notre chemin pour une bonne raison ?

Comment aborderions-nous l'autre si nous acceptions ce simple fait que tout individu présent sur notre route est susceptible de nourrir une part de notre être en nous aidant, en nous apprenant quelque chose ou en nous guidant sur notre chemin de vie ? Peut-être ferions-nous preuve de plus d'attention, de considération et d'écoute envers lui. Sans doute que notre comportement en serait même transformé.

Sous son apparente simplicité, ce premier enseignement offre en réalité la possibilité de réinventer en profondeur les relations que nous entretenons et celles que nous nouerons à l'avenir. Que ces liens soient forts et durables ou peu solides et éphémères, nos rapports aux autres peuvent se métamorphoser en une véritable source de richesse. Il sera plus facile d'accueillir l'autre avec bienveillance, sans jugement, plutôt que de pointer inconsciemment tout ce qui nous différencie et pourrait nous éloigner.

…

Considérons chaque individu croisé sur notre route comme une source d'apprentissage qui nous invite à ouvrir une porte vers l'extérieur et, plus encore, une fenêtre sur nous-même, notre être profond, notre vérité.

…

Si l'on considère que toute personne qui partage un jour notre chemin nous transmet quelque chose, nous nous donnons la possibilité d'évacuer les poisons émotionnels passés, présents ou futurs tels que le ressentiment, la colère, la jalousie, la tristesse ou la haine. Ce premier enseignement nous exhorte, non pas à faire preuve d'un angélisme béat ou d'une quelconque naïveté, mais à avoir de nos relations une perception humble, pacifiée, inclusive et empreinte de gratitude. Toute rencontre vient en effet toucher quelque chose d'intime : émotions, croyances, désirs ou valeurs. En ce sens, l'autre peut être considéré comme un miroir qui nous offre l'opportunité de

nous reconnecter à notre unicité, de l'écouter, de la comprendre et de la faire évoluer.

De manière schématique, les milliers de rencontres que nous faisons tout au long de notre vie se répartissent en deux grandes catégories : celles qui nous semblent « imposées » – parfois pour le meilleur, parfois à notre grand regret ! –, et celles que nous avons l'impression de choisir librement. Ainsi, la présence de certaines personnes nous semble naturelle, agréable, voire indispensable à notre quotidien.

À l'inverse, nous côtoyons, parfois brièvement, des personnes dont nous ne nous sentons pas proches ou qui éveillent en nous des sentiments d'indifférence, de gêne, d'agacement, voire d'animosité. Les liens que nous tissons avec les autres nous marquent de manière différente en faisant naître des émotions spécifiques, parfois contradictoires. Si nous pouvons ainsi nous remémorer avec douceur certains amis d'enfance ou notre maîtresse d'école préférée, il sera plus difficile de repenser à une personne dont le souvenir est lié à une souffrance.

Sur un plan simplement « humain », il semble naturel de ne vouloir rencontrer que des personnes avec qui nous sommes en osmose ou sur la même longueur d'onde. Ainsi, nous voyons rarement un intérêt aux liens que la vie nous contraint de supporter et qui ne présentent aucun sens à première vue. Pourtant, il y a toujours une raison pour laquelle un individu croise un jour notre route. En résumé, quoi qu'il nous apporte, il tient une place dans notre existence. Le lien qui nous unira pourra, selon sa nature, nous aider, nous enseigner quelque chose ou résonner à un niveau plus spirituel en nous guidant ou en nous réalignant sur notre chemin de vie.

Les êtres de lumière de notre enfance

Ces personnes sont celles dont la lumière providentielle a éclairé ou éclairera notre route à un moment donné parce qu'elles nous ont offert du temps, de l'amour, une oreille attentive ou une aide quelconque. Selon notre histoire, nous pouvons penser en premier lieu à nos parents, à un membre de notre famille proche ou éloignée, ou encore à une gardienne dont la présence a représenté une source de bonheur dans notre enfance.

Ces premières personnes qui interviennent dans notre jeunesse comptent à plusieurs égards dans la construction de notre personnalité. En effet, ce sont elles qui nous aident à grandir et nous livrent un premier « mode d'emploi » de l'existence, en y intégrant des outils de base appelés valeurs, croyances et perceptions du monde. Elles nous enseignent que certaines choses sont importantes dans la vie – par exemple l'honnêteté, le travail, l'amour et le respect –, alors que d'autres sont de peu d'intérêt, voire méprisables.

De même intégrons-nous, consciemment ou non, que telle action sera gratifiante, tandis que telle autre sera jugée de façon négative. Notre comportement en sera naturellement influencé puisque nous tendrons, selon les époques de notre vie et notre propre nature, à transgresser, à transcender ou à nous conformer à ce qui nous aura été inculqué.

Les premières personnes qui nous accueillent avec bienveillance sur cette terre jouent aussi un autre rôle majeur : celui de nous aider à nous ancrer dans un premier groupe au sein duquel nous nous sentons « chez nous ». Dès lors, nous pouvons y satisfaire certains besoins indispensables à tout individu : un sentiment de sécurité, l'acceptation et la reconnaissance de ce que l'on est. À l'image d'un arbre naissant au milieu d'une forêt, nos racines s'implantent dans un environnement spécifique où chaque élément de l'écosystème nous devient familier.

Les personnes ayant joué ce rôle d'aidant auront contribué, à leur manière et du mieux qu'elles ont pu, à notre construction identitaire. Elles ont facilité notre immersion et notre affirmation dans ce monde. Et peu importe le regard que nous portons une fois adulte sur ce conditionnement « perfectible » qu'a été notre éducation, nous y trouverons certainement des flammes de vie qui auront été allumées pour le meilleur.

Peut-être cultivez-vous aujourd'hui l'amour d'un art, d'un lieu ou d'une vision de la vie grâce à l'un de ces êtres de lumière ? Il est également possible que l'un d'eux vous ait permis de développer une ou plusieurs ressources bénéfiques dans lesquelles vous continuez aujourd'hui de puiser pour avancer. Il peut s'agir de petites phrases magiques, que ces personnes vous ont répétées lorsque vous étiez enfant, de regards empreints de douceur et de fierté, ou tout simplement d'une sensation agréable et propice à votre épanouissement lorsque vous étiez en leur présence.

Se substituant parfois à notre famille, un ou plusieurs professeurs ou mentors ont pu également concourir à notre croissance personnelle. Par leurs connaissances, leur vécu, et plus encore par leur sensibilité et leur essence, certains auront marqué notre route d'adulte en devenir. Leur impact nous aura permis de prendre confiance en nous, de nous élever en abordant le monde avec un autre regard ou encore de révéler un potentiel encore inexploité. Leur manière d'être, de rayonner, ainsi que leur vision de la vie nous auront touchés en profondeur et auront ouvert la voie de notre accomplissement.

Oui, parmi la foule d'enseignants que la vie nous aura donné de connaître se cache sans doute un visage que vous n'avez pas oublié. Ce professeur a été la source d'un souvenir heureux et inspirant, d'un modèle à suivre ou, mieux encore, il vous a permis de révéler une part de vous-même et de ce que vous désiriez apporter en ce monde.

Le cercle unique de nos amis

Outre ces guides familiaux et inspirants se forme au cours de notre vie une seconde « famille » dont la présence nous est parfois tout aussi chère que la première : celle de nos amis. De notre enfance à l'âge adulte, ce cercle privilégié réunira des êtres qui jalonneront notre route de rires et de douceur au gré du temps, des rencontres et des aléas de la vie. Comme un écho aux périodes traversées et à notre évolution, ce cercle mouvant et disparate sera amené à s'agrandir ou, à l'inverse, à se rétrécir.

Certains liens intemporels résisteront aux épreuves de la distance géographique et aux mutations d'âme respectives, témoignant ainsi de leur caractère exceptionnellement précieux. Que ces amitiés ne fassent écho qu'à une seule période de vie ou qu'elles se prolongent dans le temps, elles ponctueront notre chemin de façon unique.

…

Une amitié bienveillante et rassurante nous permet de nous révéler dans toute notre authenticité et de

toujours nous sentir soutenu dans les choix que nous faisons.

…

Il n'est pas rare que nous soyons entourés de personnes aux tempéraments très différents qui nourrissent plusieurs facettes de notre personnalité. Nous pourrons ainsi être sensibles à un caractère artiste propice au développement de notre créativité et de notre spiritualité. Peut-être éprouverons-nous également le besoin de côtoyer des individus enthousiastes qui nous poussent à croire en nous et à repousser nos limites. Enfin, il pourra nous être essentiel de cultiver des amitiés avec des êtres plus terre à terre qui font preuve de réalisme et de simplicité : leur présence nous invitera à rester fidèles à nos racines.

Ces êtres protecteurs et aimants entrent dans notre vie sous différents visages, nous imprégnant chacun de manière spécifique. Leur présence éclairante est un don de l'existence, indispensable pour trouver chaque jour notre place en ce monde et préserver notre équilibre lorsque la vie tangue tel un bateau pris dans la houle. Ils sont notre phare, notre boussole, notre bouée de sauvetage lorsque le navire est sur le point de couler. Et si certains d'entre eux sont là depuis le premier jour de notre vie, d'autres surviennent de nulle part, au bon endroit, au bon moment, dissipant en un éclair la brume dans laquelle nous étions plongés.

Ces « bons samaritains » peuvent être simplement de passage et disparaître de notre chemin aussitôt après l'avoir éclairé. Parfois, nous les remarquons à peine tant leur présence est discrète ou furtive. Ainsi avons-nous eu juste le temps de les remercier qu'ils filent poursuivre leur propre route, tels des anges accomplissant leur mission bienfaitrice sans vouloir pour autant s'attarder ici-bas. Enfin, à d'autres moments, nous apprécierons cette aide après coup parce que nous sommes trop pris par notre vague à l'âme, notre colère ou nos pensées agitées.

Ce secours accordé par des personnes étrangères peut prendre des formes très diverses et être d'une importance variable. Il convient d'apprécier ce vent salvateur qui chasse les nuages noirs de notre vie à un moment précis.

De la personne qui nous indique notre chemin quand nous sommes perdus à celle qui n'hésitera pas à se jeter à l'eau pour nous ramener vers le rivage, en passant par le généreux donateur qui fouille dans ses poches pour nous permettre d'acheter notre billet de métro, nous avons tous fait, au moins une fois dans notre vie, la brève rencontre d'une personne qui nous a accordé un peu de sa lumière à un moment où nous en avions besoin.

Dans certains cas, cette main tendue se révèle si précieuse qu'elle marquera notre vie à jamais. C'est ce qui est arrivé à Maria, qui a trouvé sa voie grâce à une belle rencontre.

MARIA ET SA SECONDE MAMAN

Lorsque Maria quitte sa petite île espagnole à l'âge de 20 ans, elle n'a aucun plan précis en tête, si ce n'est celui de découvrir le monde, comme elle en rêvait depuis son enfance. « C'était la grande aventure ! J'allais enfin poser le pied sur le continent et j'éprouvais une grande fierté », dit-elle.

Si sa joie reste intacte les premières semaines, Maria déchante peu à peu. Ses économies fondent comme neige au soleil et l'été ayant cédé la place à l'automne, elle a du mal à trouver un petit boulot pour subvenir à ses besoins. À des centaines de kilomètres de ses amis et de sa famille, elle se sent prise au piège et livrée à elle-même. Prise de doutes, elle songe à rebrousser chemin et à reprendre sa vie auprès des siens.

« Cela aurait été plus simple et moins risqué. Pourtant, je ne parvenais pas à m'y résoudre. Il y avait une part de fierté très certainement, mais aussi une petite voix qui m'invitait à poursuivre ma route et à garder confiance. »

Maria décide de quitter l'Espagne. Elle prend le train, fait de l'autostop et arrive en France, dans une petite ville provençale. Elle y fait le tour des hôtels et des restaurants dans l'espoir de décrocher

un contrat qui lui permettrait d'y rester quelque temps. En vain : les équipes sont déjà complètes.

Elle finit par se réfugier dans un petit café quasi désert où elle raconte ses déboires au patron dans un français un brin approximatif. Bienveillant, celui-ci lui offre une limonade, qu'elle sirote en prenant la décision de rentrer chez elle. Perdue dans ses pensées, elle ne sent pas la main qui vient effleurer son épaule. « Je ne me suis retournée que quelques secondes plus tard, lorsque j'ai entendu quelqu'un s'adresser à moi. »

C'est une dame d'une cinquantaine d'années qui habite un village voisin. Ayant entendu la conversation entre le cafetier et Maria, elle lui propose un marché : en échange du gîte et du couvert, Maria l'aidera à trier d'anciennes affaires de son mari décédé deux ans auparavant, entreposées dans une vaste pièce de sa maison. « Cette offre tombait du ciel. Je n'ai pas hésité bien longtemps avant d'accepter ! C'est ainsi que j'ai fait la connaissance de Patricia. »

Maria, qui ne devait rester au départ que deux semaines chez sa bienfaitrice, y a vécu deux mois. Après avoir réalisé sa « part du marché », elle a proposé spontanément de participer à la rénovation de la pièce ainsi déblayée : peinture, choix de nouveaux meubles et décoration, la jeune femme a aidé son hôtesse à redonner vie à cet espace. Après cette parenthèse provençale, Maria est rentrée définitivement en Espagne. Néanmoins, malgré la distance, elle retourne régulièrement en France pour voir Patricia.

« Je n'oublierai jamais ce que Patricia a fait pour moi, alors qu'elle aurait pu m'ignorer ce jour-là au café. Elle m'a permis de rester quelque temps en France en bénéficiant de tout le confort nécessaire, alors que j'étais fauchée. Elle a contribué à ce que je réalise l'un de mes rêves d'enfant. Ça a une valeur inestimable : j'éprouverai toujours beaucoup de gratitude envers elle. »

Outre les magnifiques souvenirs qu'elle a gardés de son séjour, Maria a découvert à la faveur de cette rencontre ce qu'elle voulait faire de sa vie. Ainsi, après son retour dans son pays natal, elle a rénové avec l'aide de ses cousins une petite bicoque familiale,

qu'elle a transformée en maison d'hôtes pour accueillir des vacanciers étrangers. « Sans doute que ma vie aurait été tout autre si je n'avais pas rencontré Patricia, que je surnomme ma "seconde maman". Moi qui me destinais à devenir avocate, j'ai découvert grâce à elle ce qui me rendait pleinement heureuse, à savoir accueillir les autres. Avec le recul, je ressens que notre rencontre m'a non seulement tirée d'un mauvais pas, mais qu'elle a aussi été l'élément déclencheur qui m'a incitée à m'affirmer en tant qu'adulte. »

Lorsque la vie nous fait ainsi le cadeau de croiser des êtres aidants sur notre route, nous avons parfois du mal à savoir comment les remercier pour ce qu'ils nous ont apporté. Il est vrai que la gratitude est un sentiment si pur qu'il est souvent complexe de le matérialiser par un présent. Alors comment faire ? Tout d'abord, il est évident – et essentiel ! – d'exprimer à l'autre sa reconnaissance, ce qu'il est facile d'oublier dans le feu de l'action. Un remerciement sincèrement exprimé vaut souvent bien plus que toute autre marque d'attention.

Prendre l'habitude de donner au suivant

Lorsqu'une personne m'apporte une aide, je m'engage moralement à faire la même chose à mon tour envers quelqu'un d'autre. Et lorsque certaines personnes me disent « Sincèrement, je ne sais pas comment vous remercier », je leur réponds de se souvenir de cet instant et d'apporter un jour leur aide à quelqu'un qui en aura besoin.

Bien entendu, je ne peux pas être certaine que cet engagement sera respecté, mais j'imagine qu'il le sera, car il n'en tient qu'à nous et aux valeurs que nous cultivons. Nous sommes tous les garants de la richesse humaine et ses représentants : c'est par notre action quotidienne que nous la faisons vivre et la préservons. Nous pouvons tous devenir l'ange gardien de quelqu'un d'autre.

Oui, chaque individu sur cette terre a son rôle à jouer en la matière auprès de ses proches ou de parfaits inconnus. Si vous songez à ceux qui vous entourent au quotidien, vous trouverez certainement des personnes aidantes qui diffusent de l'amour dans votre vie. Si tel est le cas, alors vous êtes riche. Mais cela n'est pas un acquis : c'est une chance à laquelle nous devons reconnaissance. Vous possédez un jardin magnifique, certes, mais celui-ci doit être nourri et cultivé par vos soins pour qu'il préserve sa beauté.

…

Outre l'aide qu'elles peuvent un jour nous apporter, les personnes que l'on rencontre sont souvent à la source de précieux enseignements.

…

Si nous réfléchissons à tout ce que nous savons faire, il est probable que certains visages nous reviennent en mémoire tant ces apprentissages sont associés à des êtres en particulier. Peut-être avez-vous appris à conduire grâce à un oncle qui vous cédait le volant sur un parking désert le dimanche. Ou votre grand-père vous aura enseigné l'art des échecs ou du poker tandis que votre grand-mère vous aura révélé le secret d'une de ses recettes que vous transmettrez à votre tour à vos enfants.

À l'instar de Maria, une rencontre fortuite vous aura permis de comprendre quelque chose sur vous-même et aura transformé en profondeur le cours de votre vie.

Grandir spirituellement dans la joie ou la douleur

Ce premier enseignement de la sagesse indienne nous révèle combien les relations que nous tissons jouent un rôle fondamental tout au long de notre existence en nous faisant grandir psychiquement et spirituellement.

Toutefois, s'il peut avoir lieu dans la joie et la lumière, il peut aussi intervenir dans un contexte plus délicat, voire empreint de souffrance.

Par leurs propos, leurs serments brisés ou leurs agissements, certaines personnes ont pu, volontairement ou non, nous heurter, nous blesser ou faire du mal à une personne qui nous est chère. La leçon tirée d'une telle rencontre aura alors tendance à résonner comme une mélodie triste aux accents graves et dont le rythme nous échappe. Et, alors que nous aimerions couper le son pour retrouver la paix, cette musique à la tonalité amère ne cesse de tourner en boucle dans notre esprit, appuyant de manière insidieuse sur nos failles et nos émotions chaotiques.

…

Une relation négative peut nous amener à comprendre un élément profond sur nous-même ou sur la vie.

…

Dans cette situation, il est naturel d'éprouver une palette d'émotions négatives à l'égard d'un individu qui nous a fait du mal. Nous pouvons cultiver une colère intérieure, une rancune ou un dégoût envers lui. Parfois, cette atteinte est si douloureuse que nous donnerions tout pour l'effacer de notre mémoire tant nous sommes rongés de l'intérieur à sa simple évocation. Les regrets peuvent également s'immiscer dans notre être : regret d'avoir perdu du temps et de l'énergie, d'avoir accordé des sentiments nobles à cette personne qui ne le méritait pas.

Le sens de cette rencontre, occulté par une cicatrice douloureuse, peut totalement nous échapper : nous penserons alors à juste titre qu'il n'y en a aucun. Toutefois, en soignant nos plaies, en acceptant de nous détacher de notre ego pour observer cette situation en prenant du recul, nous pourrons, avec le temps, percevoir les faits d'une tout autre manière.

C’est ce qu’a découvert Emma au sujet d’une amitié qui s’est terminée de façon tragique.

LA RELATION CHAOTIQUE ENTRE EMMA ET CHLOÉ

Alors qu’Emma achève ses études en communication, un ami lui présente Chloé, une jeune photographe et artiste peintre. Avec son allure un brin excentrique et son attitude rebelle, la jeune femme ne passe pas inaperçue. Son extravagance est précisément l’une des facettes qui attire Emma.

« Ayant grandi dans une famille assez traditionnelle, j’ai toujours eu l’habitude de me conformer aux codes de mon milieu. Rencontrer Chloé a été un véritable choc : elle était mon opposé et se fichait royalement du regard des autres. C’était l’une des choses que j’admirais le plus chez elle. Si une chanson lui plaisait, elle arrêtait ce qu’elle faisait et se mettait à danser, peu importe l’endroit où elle se trouvait. »

Au-delà de leurs différences, les deux jeunes femmes nourrissent un amour commun pour l’art. Elles développent rapidement une amitié fusionnelle, chacune apportant à l’autre un peu de sa personnalité. « Si j’ai aidé Chloé à s’organiser dans son travail artistique, elle m’a appris à vivre sans me censurer. J’ai découvert des sensations fortes – vitesse, parachute, saut à l’élastique –, qui m’ont ouverte au lâcher-prise et m’ont appris à cultiver une autre perception de l’existence. Notre amitié était très forte, à tel point qu’on nous croyait sœurs. »

Emma obtient un poste à Londres. Le comportement de Chloé change : elle devient irritable et lunatique, alternant périodes d’euphorie et d’apathie. Peu à peu, elle s’éloigne de ses proches en provoquant des conflits sans raison apparente. Emma fait alors tout

ce qui est en son pouvoir pour l'aider, allant même jusqu'à l'accueillir chez elle à Londres pendant quelques semaines. « En vivant au quotidien avec elle, j'ai découvert une tout autre personne à la personnalité très sombre. Elle pouvait rester prostrée des heures durant sans prononcer un mot. Rien de ce que je pouvais dire ou faire ne semblait lui convenir. Je me sentais désarmée face à son mal-être. »

Ce séjour ne sonne pas l'heure des retrouvailles escomptées mais plutôt celle d'une rupture dans leur amitié. Chloé est dure et agressive. Emma est devenue son défouloir, ce qui lui fait beaucoup de mal. Un soir, alors qu'elle rentre du travail, Emma trouve son amie inanimée dans la salle de bains. Chloé a fait une tentative de suicide. Elle avertit le frère de la jeune femme, qui, bien que ne parlant plus à sa sœur depuis des mois, fait le déplacement jusqu'à Londres. Il apprend à Emma que Chloé est bipolaire, ce qui explique les montagnes russes émotionnelles qu'elle traverse depuis l'adolescence.

« Dès lors, j'avais deux possibilités : soit je démissionnais de notre relation amicale, soit j'acceptais Chloé telle qu'elle était malgré le mal qu'elle pourrait éventuellement me faire. Mon amour pour elle et tous les souvenirs heureux que nous avions en commun m'ont fait choisir la seconde option, ce que mon entourage n'a pas compris. »

La relation amicale des deux jeunes femmes prend alors un tournant chaotique. Il y a certes des moments plus calmes, où Chloé semble redevenir l'amie des débuts, mais sa pathologie reprend très vite le dessus avec crises et invectives à répétition. Emma ne se décourage pas et tente d'apporter le plus de douceur possible à son amie avec l'espoir que Chloé puisse un jour chasser ses démons et vivre dans la sérénité.

« J'avais envie de la sauver d'elle-même, de la persuader qu'elle pourrait être heureuse si elle acceptait de se tourner vers la lumière. Mais l'amour ne suffit pas. Et aider quelqu'un ne fonctionne que si cette personne accepte votre main tendue. Je l'ai compris grâce à Chloé, bien après qu'elle eut fait le saut de l'ange. »

Le décès de son amie ronge Emma. Elle éprouve tour à tour des sentiments intenses qui la stupéfient : une peine immense d'avoir perdu celle qu'elle considérait comme une sœur, une profonde colère que Chloé se soit tournée vers la mort au lieu de s'accrocher à la vie, et aussi une grande tristesse d'avoir été impuissante face à cette détresse. Plus encore, elle a l'impression que cette rencontre témoigne de son incapacité à aider ceux qu'elle aime.

« Aujourd'hui, cinq ans après, je porte un tout autre regard sur ma rencontre avec Chloé. Et malgré l'issue de notre relation, j'ai pris conscience de toute l'importance qu'elle a eue dans ma vie. Notre lien ne peut pas se résumer au mal qu'elle a pu me faire, à son geste fatal ou aux sentiments négatifs que j'ai nourris par la suite envers moi-même. En réalité, Chloé a été un "professeur" d'authenticité, dans le sens où elle m'a encouragée à dépasser mes peurs, à profiter pleinement de la vie et à oser affirmer haut et fort qui j'étais sans me soucier du regard des autres. Cette épreuve m'a aussi forcée à faire face à mes limites et au fait que je ne peux pas tout maîtriser quand les choses ne se passent pas comme je l'espère. J'ai compris que par moments, la seule chose que nous pouvons faire, c'est de renoncer à vouloir tout contrôler pour ne pas plonger dans l'abîme à notre tour. »

Comme Emma, nous avons pu vivre un jour des rencontres en demi-teintes, apportant leur lot d'ombre et de lumière. Le défi consiste alors à ne pas oublier ce que l'autre a pu nous offrir et chérir les côtés positifs que nous avons appréciés grâce à lui. Lorsqu'on se souvient du meilleur qu'il nous a légué, la toile monochrome que nous aurions peinte en noir pour illustrer notre relation s'éclaircit peu à peu, tendant vers une réalité plus juste.

Néanmoins, notre chemin nous permettra aussi certainement de croiser d'autres individus qui laisseront sur nous une empreinte que nous jugerons douloureuse *a priori*. Dans une telle situation, il peut s'avérer plus difficile de réaliser que ces rencontres nous ont apporté quelque chose. Plus la blessure qui nous a été infligée est grande, plus il peut être complexe, voire

impossible, de l'admettre, ne serait-ce que d'un point de vue moral. Alors, quand cette peine est aiguë, il est d'abord essentiel de s'accorder de la douceur et du temps pour la surmonter avant de pouvoir la « neutraliser ».

Que nous soyons accompagné par un thérapeute, des proches, ou que nous préférions guérir par nos propres moyens, cette étape est un préalable nécessaire pour trouver un sens quelconque au fait que cet individu ait pu entrer dans notre vie. En effet, seul le recul nous aidera à ressentir ce qu'une rencontre douloureuse a fait éclore en nous. Selon le cas, peut-être aura-t-elle fait naître ou renforcer un trait de notre personnalité ? Marqué un point tournant dans notre existence ? Nous pousser à nous accepter, à nous affirmer et à aller de l'avant ? Nous investir pour une cause plus grande que notre vie ?

Parfois, afin de pouvoir mieux définir ces enseignements, il est d'abord nécessaire d'accorder à cette personne une chose difficile : le pardon. Cet acte important ne signifie pas d'annuler le mal qu'elle nous a fait. Il s'agit plutôt d'une énergie bienfaisante qui a le pouvoir d'effacer les effets néfastes que nous avons subis.

Se détacher d'un individu et des sentiments qu'il aura fait naître en nous permet ainsi d'apprécier plus aisément la résonance que cette relation aura eue dans notre vie, sans qu'on soit parasité par des émotions négatives. Cela nous aide aussi à reprendre notre pleine liberté en renonçant à un lien pesant qui nous attire vers l'obscurité.

…

Avec le pardon, nous ne dédouanons pas l'autre de ce qu'il nous a fait : nous nous accordons la possibilité de nous libérer de son emprise et de la peine qu'il nous a infligée pour tendre vers une guérison holistique de notre être.

…

Rompre les chaînes qui nous lient à une personne nous causant de la souffrance

En fonction de notre culture, de nos croyances ou de notre sensibilité, nous pouvons procéder à un « rituel symbolique de détachement ». Pour accomplir cette étape de libération intérieure, il s'agit de faire une petite cérémonie qui, répétée dans le temps, permettra de rompre les chaînes émotionnelles, psychiques et spirituelles qui nous lient à un individu dont la pensée ou la présence est source de souffrance.

Vous pouvez faire un rituel déjà existant ou, selon votre inspiration, en créer un nouveau qui entre en vibration avec votre être sensible. Quel que soit votre choix, l'intention que vous poserez dans ce cérémonial sera déterminante pour sa réussite. Aussi est-il essentiel d'ouvrir d'abord les portes de votre âme en vous recueillant quelques minutes en silence : c'est l'étape de la « reconnexion sacrée ». Vous trouverez en fin de chapitre comment réaliser cette reconnexion sacrée ainsi que le rituel symbolique de détachement.

Outre la pratique de ce rituel, vous pouvez, si vous en avez envie, chanter de manière régulière un ou plusieurs mantras. En sanskrit, le mot mantra signifie « formule sacrée », et il peut être composé d'une ou de plusieurs syllabes. On le répète plusieurs fois en respectant un rythme particulier afin d'activer le pouvoir lié à sa vibration propre.

Accomplir un rituel ou chanter un mantra peut se révéler intimidant, déstabilisant ou surprenant les premières fois. Nous avons peur de mal faire ou d'avoir l'air stupide. Ce qui compte en réalité, ce n'est pas de suivre une pratique à la lettre si celle-ci nous semble dénuée de sens. L'essentiel est de rester fidèle à soi et à ce que l'on ressent tout en demeurant ancré à son intention de détachement.

Ainsi, en respectant l'élan de notre cœur, nos actions auront plus de portée que si nous accomplissons parfaitement une technique vide de sens. En nous faisant confiance et en ayant foi dans la force de ces actes symboliques, nous nous détacherons instantanément ou progressivement de la personne qui nous a offensés. Il sera alors plus facile de percevoir ce que sa présence dans notre vie nous aura enseigné et de la remercier pour cela.

Les rencontres singulières

En plus des êtres qui nous aident et de ceux qui nous éclairent, le premier enseignement de la sagesse indienne nous invite à considérer une troisième catégorie : celle formée par les « rencontres d'âmes », autrement dit les personnes dont la rencontre s'avère des plus singulières tant elle nous connecte à des émotions fortes qui dépassent notre entendement.

Vous avez peut-être déjà noué une relation avec une personne – ami, amoureux, membre de votre famille – où tout semblait aller de soi. Au-delà des affinités, des goûts et des points communs, vous avez ressenti quelque chose d'imperceptiblement fort. Cela est souvent difficile à exprimer et à décrire avec des mots tant ce je-ne-sais-quoi n'est palpable qu'à un niveau sensoriel, voire extrasensoriel, et ne semble pouvoir se comprendre qu'une fois après avoir été vécu.

Certains utilisent alors des expressions telles que « coup de cœur », « coup de foudre » ou « évidence ». D'autres évoquent une relation « instinctive » marquée par une connexion immédiate. Enfin, quelques-uns se risquent à employer des termes plus spirituels tels que « déjà vu », « déjà connu » ou « rencontre karmique », au risque d'être incompris ou regardés de travers par leur entourage. En réalité, quels que soient les mots utilisés, cette rencontre se distingue de toutes les précédentes à cause de certaines caractéristiques qui ne trompent pas quant à sa nature.

La première caractéristique est la fluidité du lien avec l'autre, qui peut se manifester sous la forme d'une extraordinaire communion de pensées, de paroles et d'émotions. L'autre nous devine, nous précède en formulant les mots qui dansaient dans notre tête, termine nos phrases ou s'exclame en même temps que nous. Nos émotions et nos sentiments peuvent aussi refléter ceux de l'autre, comme s'ils étaient jumelés.

…

Dans les liens singuliers, il existe un supplément d'âme dont la vibration puissante transcende tout,

nous bouleverse et nous dépasse.

…

Ce « wifi relationnel », comme j'aime à l'appeler, se double d'une vibration interne très forte pouvant être à la fois très belle et déstabilisante. Il n'est pas rare de ressentir une joie mêlée d'étonnement devant ce merveilleux cadeau de la vie. Parfois, cette rencontre peut même provoquer un heureux raz de marée dans notre vie, balayant codes et croyances jusqu'alors solidement ancrés en nous. Notre vie s'en voit bouleversée et pourtant tout paraît si juste.

Entendons-nous bien : ces relations particulières dépassent la simple entente ou sympathie que nous pouvons avoir envers nos semblables, de même que l'attirance physique très forte envers un être que l'on trouve agréable à regarder. Le lien établi sonne ainsi comme des retrouvailles entre deux êtres, semblables à celles que l'on peut avoir avec un proche à la suite d'une longue période de séparation. Tout nous semble naturel et solide, à la différence près que nous venons parfois tout juste de faire connaissance.

Certains auront la sensation de se reconnecter par le biais de cette personne à d'autres temps ou à d'autres lieux, ou ils seront submergés d'images qui n'appartiennent pas à quelque chose de leur « vécu ». En expérimentant une telle relation, vous aurez peut-être la sensation de vous reconnecter aussi à une partie de vous-même des plus intimes : votre histoire, vos émotions, votre intuition.

Certains ressentiront que leur vie s'accélère, fait de plus en plus sens ou prend une toute nouvelle direction en accord avec leur nature profonde. Une magie s'opère ainsi sans qu'on ait besoin de forcer quoi que ce soit : tout paraît aligné et correspondre à notre identité réelle. Lorsque les faits se déroulent de cette manière, il ne fait nul doute que cette rencontre avait une bonne raison de se produire dans notre vie, même si nous ne détenons pas toutes les clés de ce mystère. Toutefois, au fur et à mesure de la relation, les réponses peuvent émerger par le biais d'images inattendues, de métaphores, de rêves, ou encore à la lumière de certains événements.

LES « RETROUVAILLES » DE ROXANE ET KARIM

Aujourd'hui marié, ce couple de trentenaires a fait connaissance à l'occasion d'une soirée.

« Ma "rencontre" avec Karim est à ce jour l'événement le plus magique et troublant qu'il m'ait été donné de vivre, raconte Roxane. Et si vous lui posez la question à Karim, il ne serait pas étonnant qu'il vous réponde la même chose tant cela a marqué un tournant majeur dans nos vies respectives. Nous nous sommes dévisagés pendant un long moment, comme si nous étions happés l'un par l'autre. Soyons clairs : cet échange n'avait rien à voir avec un jeu de séduction. Nous étions dans une bulle hors du temps, comme si nous établissions une reconnexion mutuelle. C'était quelque chose de fort qui se déroulait à un autre niveau de conscience. »

Les deux amoureux semblent se « reconnaître », comme s'ils se retrouvaient après une longue séparation. Karim le vit de la même manière. « J'ai senti mon âme me pousser vers Roxane : je ne saurais l'expliquer avec d'autres mots. C'était comme si mon être l'avait "lue" et avait compris que c'était elle. Et même si elle est pour moi la plus belle femme au monde, il n'était pas question ici d'une attirance physique. C'était plutôt une sorte d'évidence qu'elle était celle auprès de qui je devais faire ma vie, alors même que nous ne nous étions pas encore adressé la parole. »

Et Karim de poursuivre : « Je sais que cela paraît fou, voire incompréhensible, mais ça s'est passé ainsi. Elle avait une lueur dans les yeux qui a créé en moi un élan de joie qui ne m'a jamais quitté, comme si je la retrouvais enfin. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait : je me suis laissé porter, car je savais que c'était la seule chose que je pouvais faire. »

Après cette première rencontre, cette certitude se poursuit. Tout leur semble familier et couler de source, comme si le mode d'emploi de l'un était naturellement intégré quelque part en l'autre. Une sorte d'ADN qu'ils identifient de manière instinctive. Ainsi devinent-ils facilement leurs pensées respectives, saisissent la teneur des silences, complètent des phrases à peine commencées et ressentent les émotions de l'autre avec une empathie hors norme.

« Contrairement à beaucoup de personnes, j'ai eu la chance de ne pas avoir à chercher l'amour : je l'ai trouvé en Roxane. À partir de cet instant, nous n'avons pas conscientisé les choses comme on le fait souvent dans une relation de couple "classique". Nous n'avons ainsi jamais réfléchi au "bon moment" pour parler de nos sentiments ou vivre ensemble : cela s'est imposé naturellement. Nous ne nous sommes plus quittés. »

Roxane et Karim retrouvent tous deux progressivement l'origine de leur lien, grâce à des émotions fortes, des flashs et des indices semés par la vie. « J'ai toujours eu l'intime conviction d'être reliée à Karim depuis très, très longtemps. Aujourd'hui, je connais une partie de notre histoire "d'avant" sans en connaître l'intégralité. Je sais que nous avons déjà vécu une grande histoire d'amour et que nous avons nourri d'autres liens à d'autres époques, ce qui explique mon instinct de protection envers lui. Ce qui est drôle, c'est que nous sommes encore artistes dans cette vie. »

Si Roxane était déjà ouverte à l'existence de vies antérieures, ce concept était en revanche étranger à Karim. « Du fait de ma religion, Roxane n'a pas évoqué ce qu'elle ressentait tout de suite à propos de ces vies antérieures. Et elle n'a pas eu à le faire : auprès d'elle, j'ai eu accès à des émotions et à des sentiments que je n'avais jamais eus avec quiconque et des images dont l'origine m'était inconnue. C'était bouleversant mais en même temps tout a pris sens avec d'autres résonances que j'avais toujours eues en moi. Aujourd'hui, je sais qu'elle a toujours fait partie de moi. »

La relation entre Roxane et Karim est une magnifique illustration de ces rencontres singulières qui nous réalignent sur notre chemin de vie. Et quelles que soient nos croyances à propos de la vie après la mort, n'est-il pas agréable de vivre une relation aussi fluide et harmonieuse ? On ne peut qu'éprouver une immense gratitude envers la vie pour avoir favorisé une si belle rencontre.

Comme un diamant brut, ce type de relation est d'une beauté rare et possède une vibration unique d'une grande puissance. Par sa singularité, elle a cette faculté naturelle de nous faire grandir sur les plans psychique, émotionnel et spirituel tout en marquant en profondeur notre chemin de vie. Ainsi a-t-on parfois la sensation d'être l'objet d'une transformation. Qu'il y a un « avant », un « pendant », et parfois un « après ». Si vous expérimentez un jour ce type de lien, une chose est certaine : l'existence vous fait là un cadeau d'une valeur inestimable qu'il vous appartient de chérir et dont le sens s'imposera de lui-même sans que vous ayez besoin de faire intervenir votre raison.

Pourtant, ces rencontres marquantes ne sont pas toujours synonymes de fluidité réciproque, de calme ou de fin heureuse. Il est possible que l'autre ne partage pas le même élan et finisse par nous blesser ou nous abandonner sans crier gare. Et lorsque cela arrive, c'est notre âme qui en pâtit, se sentant délaissée, incomprise, tourmentée, voire meurtrie.

Ce mal est parfois si profond que nous craignons de ne pouvoir nous relever, puisque nous avons perdu une part de nous-mêmes. Il est alors encore plus complexe de trouver un sens à ces retrouvailles et nous pensons parfois : « Si c'était pour en arriver là, cela ne valait pas la peine. » Or, comme pour toute personne qui entre dans notre vie, cet autre aura bel et bien été utile à notre route. Peut-être avions-nous besoin de lui pour accéder à certaines dimensions cachées de notre personnalité ou à une vérité que nous n'arrivions pas à percevoir seul.

En croisant notre chemin, il nous aura parfois aidé à mettre en lumière des fonctionnements nocifs nécessitant une réflexion ou un travail sur soi. Il est également possible que nous ayons eu besoin de rencontrer cette personne à ce moment précis pour couper des liens avec des croyances ou un passé plus ou moins lointain. C'est ainsi que pour guérir de cette relation, la

meilleure chose à faire sera parfois d'accepter de laisser partir l'autre même si cette perte est un déchirement. Nous nous libérerons ainsi d'un attachement qui n'a plus sa raison d'être afin de pouvoir accueillir d'autres personnes et la promesse d'un nouveau bonheur.

Votre rituel de sagesse

Avant de procéder à votre premier rituel, celui du détachement symbolique, en lien avec ce premier enseignement, il est utile de comprendre qu'il existe plusieurs types de rituels et qu'il est nécessaire de suivre un processus pour que leur rôle bénéfique puisse agir dans notre vie et profiter à notre âme.

Qu'est-ce qu'un rituel ?

Si le terme « rituel » fait spontanément penser à la religion ou à l'ésotérisme, son rôle est toutefois différent dans le domaine du développement personnel. Il désigne un acte ou une succession d'actes réalisés en pleine conscience dans un but déterminé. Ainsi, les notions d'intention et de présence à soi jouent un rôle essentiel dans sa réalisation. Il existe autant de rituels que d'intentions, mais ceux-ci se répartissent en trois catégories principales :

- **rituels de bien-être** pouvant être pratiqués au quotidien et dont le but est de s'apporter douceur, plaisir ou ancrage ;
- **rituels thérapeutiques,** réalisés de manière circonstanciée, destinés à s'alléger ou à guérir de quelqu'un ou de quelque chose ;
- **rituels spirituels,** effectués à la demande de l'âme, pour vivre pleinement sa connexion aux autres et à l'Univers avec lesquels nous formons un tout.

Les rituels sont effectués pour soi-même, exceptionnellement pour une tierce personne (pour les rituels thérapeutiques). Dans ce cas, il est essentiel d'obtenir au préalable le consentement éclairé de l'autre, car vous êtes dans un processus qui n'appartient pas au monde occulte de la magie. Quoi que vous choisissiez de faire, rappelez-vous que cela est juste puisqu'en accord avec vous-même et ce que vous dicte votre cœur.

J’insiste sur ce point : il n’existe pas de rituel « idéal », seulement des rituels qui entreront en résonance ou non avec votre âme. À ce titre, si vous décidez d’aller vers ce qui est le plus aligné avec vous et que vous posez une intention positive en amont, l’action sera efficace parce que réalisée avec sincérité. À l’inverse, tout ce que vous entreprendrez avec contrainte aura beau être effectué dans les règles de l’art, si vous ne vous engagez pas pleinement en sollicitant tout ce qui compose votre unicité, le rituel aura une portée affaiblie, voire nulle.

Comment procède-t-on ?

Chaque personne peut créer ses propres rituels en fonction de sa sensibilité propre. Je propose pour ma part un processus en trois temps que vous pourrez utiliser pour chaque rituel décrit dans cet ouvrage :

- l’étape de la reconnexion sacrée ;
- l’acte symbolique que représente le rituel ;
- l’étape de la clôture.

L’ÉTAPE DE LA RECONNEXION SACRÉE

Cette étape très simple se déroule en trois temps :

1. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur le rythme naturel de votre respiration.
2. Invoquez ensuite la présence de l’aide divine en laquelle vous croyez – peu importe le nom que vous lui donnez – mais aussi celle de votre propre part divine, que l’on nomme couramment l’âme. Vous pourrez dire, par exemple : « J’appelle et je remercie mes guides pour leur accompagnement tout au long de ce rituel et souhaite également me connecter à mon âme. Je n’autorise aucune autre entité à être présente lors de cette cérémonie. »

3. Énoncez clairement le but de votre rituel en exprimant votre intention de manière personnelle et positive. Par exemple : « Je souhaite que ce rituel fasse en sorte que je me détache des liens qui m'unissent à [indiquer le nom de la personne] afin que je puisse reprendre ma pleine liberté. »

Une fois cette reconnexion sacrée réalisée, vous pourrez procéder à l'acte symbolique du rituel proprement dit.

LE RITUEL DE DÉTACHEMENT

Le rituel symbolique de détachement a pour but de vous aider à faire la paix avec des liens dont la charge émotionnelle est encore vive. Il vous permettra de reprendre votre indépendance émotionnelle et psychique sur le plan relationnel. Cet acte est l'action précise que vous choisissez de réaliser pour matérialiser votre souhait. Je vous propose ci-dessous cinq exemples de rituel pour procéder à un détachement. Il est essentiel de choisir celui qui fera le plus écho en vous. Au fur et à mesure de votre pratique, il vous deviendra plus facile d'en créer de nouveaux qui vous appartiendront en propre.

Dire un monologue

Dites à voix haute ce que vous auriez aimé exprimer calmement à la personne concernée si celle-ci était en face de vous. Évoquez tour à tour ce que vous avez vécu, éprouvé et appris grâce à elle. Ce monologue est puissant : il permet d'évacuer en profondeur tout ce qui se trouve en nous avant de solliciter une rupture définitive du lien.

Voici un exemple de formulation : « Aujourd'hui, je souhaite te dire ce que j'ai vécu, éprouvé et appris grâce à ta présence dans ma vie [détailler ces sentiments]. Désormais, je souhaite couper définitivement tous les liens qui m'unissent à toi pour alléger mon corps, mon esprit et mon âme des émotions négatives issues de notre

relation. Je demande donc solennellement à mes guides de me libérer des chaînes qui me relient à toi pour être pleinement affranchi et que mon âme puisse retrouver ainsi une indépendance totale. »

Écrire une lettre

Adressez-vous directement à la personne en reprenant les mêmes éléments que ceux du monologue. Une fois la missive écrite, cachez-la dans un endroit connu de vous seul durant quelques jours puis déchirez-la ou réduisez-la en cendres.

Se séparer d'effets personnels

Si certains objets, habits ou bijoux ayant appartenu à la personne vous rappellent le lien dont vous souhaitez vous détacher, rassemblez-les dans une boîte afin de ne plus les voir et de faire en sorte que votre énergie ne cohabite plus avec la sienne au quotidien. Vous vous sentirez ainsi moins « envahi » tant sur le plan des pensées que d'un point de vue physique et émotionnel. Lorsque vous vous débarrasserez de ses affaires, prenez un moment pour inscrire en vous cet acte de détachement.

Prenez quelques secondes pour dire mentalement, ou à voix haute, une phrase symbolique comme : « En me séparant des effets de [indiquer le nom de la personne], je marque officiellement le détachement de tous les liens qui m'unissaient à elle/lui. Je reprends dorénavant ma liberté, ici et maintenant. »

Couper les liens dans la nature

Se délester grâce à l'eau

Remplissez des bouteilles d'eau en veillant à ce que leur poids total représente symboliquement la pesanteur du lien d'attachement dont vous souhaitez vous libérer. Placez-les ensuite dans un sac à dos et partez en balade dans un cadre naturel que vous appréciez : jardin, forêt, campagne, bord de mer, montagne, désert, etc.

Lorsque vous en ressentirez le besoin, videz le contenu des bouteilles à l'endroit qui vous convient, en une ou plusieurs fois, selon vos émotions et sentiments du moment. En faisant ce geste, affirmez verbalement ou intérieurement votre intention de tirer un trait sur les liens qui vous attachent à cette personne en disant par exemple cette phrase : « Désormais, je souhaite couper définitivement tous les liens qui m'unissent à toi pour alléger mon corps, mon esprit et mon âme des émotions négatives nées de notre relation. » Fermez les yeux et accueillez l'instant. Puis reprenez votre marche en appréciant la nouvelle légèreté qui vous habite.

Lâcher un ballon

Gonflez un ballon, ou plusieurs, et écrivez dessus au feutre épais le prénom de la personne dont vous souhaitez vous détacher. Rendez-vous ensuite dans un cadre naturel que vous appréciez (jardin, parc, forêt, etc.) et choisissez un endroit qui vous inspire pour procéder à votre rituel. Tenez le ballon dans une main et soyez attentif aux émotions qui vous envahissent. Accueillez-les avec bienveillance.

Prononcez quelques mots si vous le souhaitez avant de dire la phrase suivante : « En lâchant ce ballon, je me détache de l'empreinte mentale, émotionnelle et spirituelle de [indiquer le nom de la personne]. Je reprends dorénavant ma liberté, ici et maintenant. »

Méditer

Pour procéder à cette méditation de détachement, assoyez-vous confortablement dans un endroit calme et fermez les yeux. Respirez naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air pendant l'inspiration et l'expiration : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant la durée de chaque inspiration et de chaque expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent et plus profond.

Visualisez à présent la personne avec qui vous souhaitez rompre un lien d'attachement. Observez-la et accueillez les émotions qui se présentent à vous, sans jugement. Contemplez le film de chaque événement associé à cet individu puis, à la fin de chaque film, saisissez la bobine correspondante et placez-la virtuellement dans une grande boîte colorée située à côté de vous. De même, entendez les mots que celui-ci a pu prononcer, comme si vous faisiez défiler une cassette audio. Et lorsque celle-ci s'achève, déposez cette bande à côté des bobines de film. Ressentez à présent les émotions que cette personne a pu susciter et associez chacune d'elles à une feuille de couleur que vous poserez une à une dans la boîte.

Lorsque vous y avez déposé tout ce qui vous liait – moments, paroles, objets –, prenez la boîte dans vos mains et avancez vers cette personne. En confiance, remettez-lui cette boîte en prononçant ces quelques mots : « [indiquer le nom de la personne], aujourd'hui, je te remets tout ce qui constituait notre relation et qui m'encombrait. Je choisis dorénavant d'avancer dans ma vie de manière libre et sans frein. Je nous souhaite de trouver la paix, chacun de notre côté. »

Tournez à présent le dos à votre interlocuteur symbolique et voyez-vous emprunter un joli chemin bordé d'arbres, de fleurs, de papillons, d'une rivière ou de tout élément apaisant et heureux. Plus vous marchez, plus vous vous éloignez de cette personne, plus vous vous sentez libre. Prenez le temps d'accueillir les sentiments qui vous traversent, acceptez-les et remerciez-les.

Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec les points d'appui de votre corps. Sentez vos pieds, vos jambes, votre dos, vos bras et votre tête. Écoutez les bruits alentour et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Inspirez profondément et soufflez fortement pour faire circuler l'énergie. Bougez légèrement vos mains et vos pieds. Étirez-vous en douceur et bâillez. Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux.

L’ÉTAPE DE LA CLÔTURE

Pour clore votre rituel, exprimez votre gratitude envers les guides que vous aviez invoqués pendant l’étape de la reconnexion sacrée et qui vous ont accompagné tout au long de ce cérémonial. Vous pouvez dire : « Je tiens à remercier les guides qui ont été présents lors de ce rituel et qui l’ont facilité grâce à leur énergie sacrée. Cette cérémonie est désormais terminée : je suis prêt à poursuivre mon chemin. »

2e trésor
de la sagesse indienne

Ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver.

Ce deuxième enseignement signifie que, quels que soient les événements qui se présentent sur notre route, ils se produisent exactement comme il se doit, et ce, même dans les détails les plus infimes. Nous pouvons être les personnes les plus organisées, réfléchies et prévoyantes qui soient, l'Univers est toujours là, prêt à ajouter son grain de sel pour nous réaligner sur le chemin que nous devons réellement emprunter à ce moment-là, n'en déplaise à notre ego. Il s'agit de réaliser que chaque événement heureux ou difficile a un sens, et ce, même si notre esprit, notre ego ou notre compréhension ne sont pas toujours en mesure de le percevoir immédiatement.

Savoir accueillir l'imprévu

Un événement m'a récemment rappelé avec douceur que les événements qui traversent notre vie peuvent prendre un cours étonnant pour peu que l'on veuille bien lâcher prise. Après une année particulièrement éprouvante, je suis partie avec des amis à Madère pour dix jours de randonnée. Du nord au sud et d'est en ouest, nous avons arpenté cette île paradisiaque qui est une vaste réserve naturelle protégée. Abandonnant mon rythme habituel pour suivre celui de la nature, j'ai peu à peu rechargé mon énergie physique et émotionnelle. Bien décidée à ne pas revenir « brusquement » à la réalité, j'ai proposé à mes amis de faire une escale de soixante-douze heures à Lisbonne, l'une de mes villes préférées. Ils ont accepté avec enthousiasme.

Alors que nous étions à l'aéroport, la mention « vol retardé » est soudainement apparue sur l'écran des départs. Quelques minutes plus tard, nous apprenions que notre vol était annulé. En l'espace de quelques secondes, l'atmosphère du hall de l'aéroport est devenue électrique. Nous avons fait la queue au comptoir des réclamations. Lorsque notre tour est arrivé, notre interlocutrice, visiblement sur la défensive, nous a tout de go expliqué qu'aucun vol de notre compagnie aérienne ne serait reprogrammé avant plusieurs jours. Bref, le séjour à Lisbonne venait de tomber à l'eau, entraînant dans sa chute notre visite de la ville et la dégustation des délicieux *pastéis de nata**.

Dans mon esprit et celui de mes amis, il était tout simplement hors de question de voir la fin de nos vacances gâchée par un contretemps hors de notre contrôle. Il devait forcément y avoir une autre solution ou un autre vol. Armés de nos téléphones intelligents, nous nous sommes lancés dans une chasse aux billets d'avion, pianotant pendant près de deux heures avant de constater qu'il nous était impossible de réserver quoi que ce soit en raison de perturbations du trafic aérien. La mort dans l'âme, nous sommes donc retournés au comptoir des réclamations. Une centaine de passagers se pressaient devant nous : le reclassement sur un prochain vol s'annonçait long et difficile.

N'y tenant plus, l'un de mes compagnons a apostrophé une hôtesse. Elle nous a fait signe de la suivre à un petit comptoir un peu à l'écart. « Vendredi, 16 h 30, quatre places, vous acceptez ? » nous a-t-elle demandé d'un ton impatient. Évidemment que nous étions d'accord ! L'hôtesse a ensuite pris mon téléphone d'un air entendu et m'a dit tout bas : « À présent, nous allons devoir réserver un hôtel. »

Au bout de quelques minutes, la jeune femme écrivait sur notre carte d'embarquement le vol sur lequel elle venait de nous inscrire et le nom d'un célèbre établissement de l'île, classé cinq étoiles. « Il ne vous reste plus qu'à prendre un taxi pour vous y rendre. » Mon air abasourdi ne lui a pas échappé. Il faut dire que je suis plus une habituée des auberges de jeunesse et des gîtes touristiques que des palaces. « Bien entendu, tout est pris en charge par la compagnie aérienne », a-t-elle précisé avant de s'éloigner.

Nous venions de décrocher un billet gagnant pour trois jours de rêve. Nous avons appris quelques jours plus tard par un employé que nous étions les seuls passagers à avoir été hébergés dans ce lieu paradisiaque. Cette prise en charge inattendue illustre parfaitement que « ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver ».

Nous sommes ici et maintenant, au lieu exact où nous devons nous trouver sur notre chemin de vie.

Lorsqu'un problème survient dans notre existence, les projections, les regrets ou les reproches du type « Si j'avais agi autrement, il se serait produit ceci ou cela… » ne font que drainer notre énergie. Ces « transactions » *a posteriori* ne présentent donc aucun intérêt. Bien entendu,

selon qu'il s'agisse d'événements positifs ou négatifs, il sera plus ou moins facile de reconnaître que ce qui nous arrive est « juste et parfait ».

Ne vous méprenez pas : il ne s'agit pas ici de prétendre que tout ce que nous vivons est idyllique et agréable, surtout lorsque le malheur nous frappe. Il convient simplement de prendre conscience que chaque événement heureux ou difficile a un sens, et ce, même si notre esprit, notre ego ou notre compréhension ne sont pas toujours en mesure de le percevoir sur le coup. De la même façon que le sens de certaines rencontres nous échappe en premier lieu, nous serons en mesure d'apporter, avec le temps, une lumière sur des événements qui nous semblent injustes ou nous font souffrir.

Le karma, voie d'acceptation et de sagesse

Pour bien comprendre l'essence de ce deuxième enseignement, il est nécessaire d'aborder un concept qui est au cœur même de la culture indienne : le karma. Ce terme est souvent confondu avec le mot « destin », mais son sens est bien différent. En sanskrit, « karma » signifie « action ». Ce mot englobe toutes les actions que nous commettons dans notre vie, bonnes ou mauvaises, intentionnelles ou involontaires, rituelles ou non rituelles. Notre karma est façonné par nos entreprises vertueuses et bienveillantes, mais aussi par nos erreurs et nos imprudences.

…

Quand un malheur nous frappe, nous pouvons choisir notre façon de percevoir cet événement, le sens que nous lui donnerons et la façon dont nous irons de l'avant par la suite.

…

Supposons que vous souhaitiez déménager dans une nouvelle ville. Vous allez sans doute vous y rendre pour vous imprégner de l'énergie du lieu, visiter des maisons ou des appartements. Pressé, vous roulerez peut-être un peu au-dessus de la vitesse permise ou téléphonerez à votre conjoint ou à une amie pendant que vous êtes au volant. Chacune de ces actions, même la plus insignifiante, créera un résultat à plus ou moins brève échéance et en occasionnera d'autres par la suite. Cet enchaînement perpétuel est le karma.

Imaginons à présent que la ville corresponde à vos attentes. Vous pourrez signer un bail rapidement et vous vous démènerez ensuite pour obtenir une mutation ou changer d'entreprise. Votre enthousiasme sera peu altéré par le constat d'infraction que vous recevrez pour avoir contrevenu au Code de la route. À l'inverse, si vous vous rendez compte que cet endroit n'est pas fait pour vous, vous annulerez sans doute les visites et rentrerez plus tôt chez vous, ce qui vous permettra de passer avec vos amis la soirée à laquelle vous regrettiez de ne pas pouvoir vous rendre.

Selon les croyances que nous cultivons, nous pouvons avoir une définition étroite du karma en croyant qu'il est limité à la vie vécue ici-bas, ou une autre plus large qui tient compte de son déroulement à travers nos différentes incarnations. Dans ce dernier cas, tout ce qui sera entrepris dans une vie pourra avoir des répercussions ou un écho dans une vie future.

Loin d'être un concept fataliste, le karma ne considère pas que l'être humain est démuni face aux caprices de l'Univers ni soumis à un destin qui lui échappe totalement. Quand nous disons que « ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver », cela ne signifie pas que nous subissons constamment notre vie sans aucune possibilité d'agir sur le cours des choses. Bien entendu, l'existence nous fera vivre des aléas, accidents et pertes qui échapperont à notre contrôle et nous feront prendre conscience de nos limites. Cette part obscure fait partie intégrante du chemin que notre âme doit suivre dans cette vie.

…

Si nous parvenons à intégrer l'idée que notre vie n'aurait pu être différente, que cette part d'exception

fait partie de notre être et de notre chemin, alors nous pouvons plus facilement nous connecter à notre âme pour que celle-ci révèle sa signification.

…

Le karma propose ainsi une voie médiane qui ne valide ni la toute-puissance de l'Univers ni celle de l'être humain, mais qui prône davantage un dialogue et une coconstruction à deux. Lorsque l'Univers nous donne des signes, des épreuves ou des cadeaux, nous y répondons par des actions qui infléchissent favorablement ou non le cours des choses. De ce fait, chaque événement ne pourrait être différent : nous sommes à l'endroit précis où nous devons être en cet instant sur notre chemin de vie, en résonance avec nos actions antérieures et notre destinée.

Dans tout ce que nous serons amenés à vivre cohabiteront des moments de grâce et des contrariétés, des victoires et des chutes, mais aussi une foule d'instants « neutres », sans vibration particulière. Nous serons amenés à connaître tour à tour la joie, le doute, l'excitation, la colère, la tristesse, la fierté, la plénitude, le calme, le tourment et le dépouillement intérieur.

Cette palette d'émotions naîtra d'événements extérieurs ou bien de ce que nous sommes et ressentons. Par exemple, l'acceptation d'une particularité physique, émotionnelle ou psychique dont la vie nous a doté pourra constituer un enjeu de taille, voire l'un des grands défis de notre existence. Il sera parfois difficile de vivre cette singularité au quotidien, de comprendre pourquoi nous en avons hérité, de l'aimer et, plus que tout, de la faire comprendre aux autres.

C'est le cas d'Aurore, qui a dû faire face à son hypersensibilité et qui est parvenue, au fil des ans et grâce à un cheminement intérieur profond, à donner un sens à ce trait de caractère singulier.

AURORE*, HYPERSENSIBLE

« Je suis née hypersensible. J'ai mis longtemps à le comprendre. Quand j'étais enfant, je vivais déjà les situations de façon exacerbée. Tout résonnait en moi avec une force et une intensité incroyables. Je prenais les choses très à cœur. Tout mon être était à vif. J'avais du mal à saisir comment les autres parvenaient à si bien affronter la vie. Moi, tout me heurtait. J'ignorais comment composer avec ces émotions et ces sentiments si envahissants. Je captais tout ce qui m'entourait. Les gens n'avaient pas besoin d'exprimer leurs états émotionnels : à peine entrée dans la pièce, je les ressentais de plein fouet. »

L'hypersensibilité d'Aurore la rend craintive, parfois maladroite. Pour se protéger, elle ne trouve au début d'autre moyen que celui de se refermer sur elle-même, donnant aux autres l'impression d'être une personne froide, inexpressive, alors que c'est tout le contraire. Assaillie par ces stimuli qu'elle ne contrôle pas, elle arbore, souvent malgré elle, une mine triste, voire austère, provoquant chez ceux qu'elle côtoie beaucoup d'incompréhension, voire d'exclusion.

Si cette singularité la coupe des autres dans un premier temps, elle livre également la jeune femme à elle-même. Et pour cause, personne dans son entourage ne sait lui expliquer sa particularité ni comment vivre avec celle-ci au quotidien. Elle ignore aussi à cette époque que tout le monde n'est pas comme elle : seulement 20 % des gens naissent hypersensibles. Au fil du temps, Aurore décide de plonger en elle-même pour comprendre ce qu'elle vit.

« Si je captais très bien les états d'âme des autres, je vivais également les miens de façon intense. Aussi ai-je cherché dès le plus jeune âge à analyser ce qui se passait en moi pour pouvoir surmonter ces émotions accaparantes. Cette investigation m'a poussée à étudier chaque recoin de mon être, à me regarder en face et à chercher des solutions pour aller mieux. Je me suis ainsi penchée sur la spiritualité et le développement personnel. »

Aurore expérimente en profondeur ce qui lui donne une compréhension importante de ce qui se joue à l'intérieur de chaque être. Grâce à son introspection, elle découvre également la richesse de sa singularité. « Si je comprenais le fait que les hypersensibles étaient "trop" intenses, j'ai aussi saisi qu'ils avaient le moyen – s'ils essayaient de réellement se connaître – de comprendre les multiples émotions éprouvées par tout un chacun, puisqu'ils les vivaient de façon plus intense, et de pouvoir aider les autres. »

Aujourd'hui, pleinement consciente de son identité et réconciliée avec elle-même, Aurore pose un regard constructif sur ce que son hypersensibilité lui a apporté. « Depuis cinq ans, j'accompagne les autres dans leur cheminement de vie afin que chacun puisse exprimer pleinement ce qu'il est et ose vivre ses rêves en cohérence avec son être profond. Avec le recul, je crois que je ne serais jamais arrivée où j'en suis sans ce cheminement. Effectivement, le début de ma vie a été un peu compliqué. Mais j'ai appris à aimer ce trait qui me caractérise et à apprécier ses côtés positifs. Sans lui, je n'aurais certainement pas la faculté de suivre les personnes qui ont suffisamment confiance en moi pour venir me consulter. Mettre mon hypersensibilité au service des autres est aujourd'hui ma plus grande force. »

Sur notre route, au-delà des spécificités qui nous sont propres et que nous essaierons d'apprivoiser, nous connaîtrons également de nombreux événements inéluctables. Lorsque nous triomphons d'une épreuve ou vivons une grande joie, cela ne tient pas d'un « heureux hasard » ou d'un miracle. À la lumière de ce deuxième enseignement, les événements synonymes de bonheur doivent être considérés comme le fruit de notre karma et, plus encore, comme le signe que nous sommes en harmonie avec notre chemin de vie.

En d'autres termes, nous sommes, plus que jamais, là où nous sommes censés être. La vie nous le confirme par le biais de signes subtils ou de cadeaux successifs. Supposons, par exemple, que vous ressentiez au plus

profond de vous-même le besoin de vous rendre dans un pays inconnu. Si cette action fait partie de ce que vous êtes amené à vivre, il n'est pas rare que des signes soient distillés ici et là sur votre route. Peut-être vous mettrez-vous à entendre tout à coup le nom de ce pays à la télévision ou à la radio. Certaines personnes de votre entourage, qui ne se doutent pas de votre projet, se mettront peut-être à en parler.

Les plus rationnels parleront de coïncidences, mais ceux qui sont davantage à l'écoute de leur intuition prêteront une attention particulière à ces concours de circonstances, surtout si ces derniers se multiplient.

Outre la présence de ces signes de la vie, marcher dans la bonne direction peut nous donner la sensation que tout s'enchaîne facilement, rapidement, sans obstacle. Tout paraît si simple et fluide que cela en est déconcertant. Certains pourraient même vous dire – avec une once d'envie – que vous avez « une chance inouïe » ou que vous êtes « né sous une bonne étoile ». Il n'en est rien.

…

Quand la vie nous ouvre grand les bras, c'est tout simplement parce que nous avons emprunté le bon chemin et que l'Univers, en bon gardien, place devant nous les panneaux de signalisation adéquats.

…

Cela peut nous arriver dans tous les domaines de la vie : une relation affective évidente comme celle de Roxane et de Karim (voir page 47), un poste que l'on obtient en ayant l'impression qu'il nous est présenté sur un plateau d'argent, un projet de voyage qui se concrétise sans difficulté ou un rêve secret que nous réalisons sans obstacles grâce à diverses mains tendues sur notre chemin. Si cela vous arrive et vous désarçonne, ne doutez pas. Ne songez pas tout de suite que tout cela est « trop beau pour être vrai », comme vous le répètent peut-être certaines personnes de votre entourage.

Les seules questions légitimes que vous devez vous poser sont « Quels sont les sentiments et les émotions que je ressens ? », « Que me dit mon intuition ? » et, plus encore, « Est-ce vraiment ce dont j'ai envie ? ».

C'est en vous connectant à votre moi profond et à votre sagesse que vous pourrez apprécier pleinement ce que l'Univers cherche à vous dire par le biais de cet événement avant de vous décider à l'accepter ou d'influer sur le cours des choses. Oui. Marcher sur le « juste chemin » de notre réalisation est une aventure fantastique. Les coups de pouce, les belles rencontres, et la plénitude d'âme et d'esprit que nous ressentons font alors partie de notre quotidien. Une lumière à facettes multiples envahit ainsi notre vie et aucun événement ne pourrait se dérouler autrement puisque nous sommes en parfaite harmonie avec notre karma.

Cet enchaînement d'événements positifs n'est ni une utopie ni l'apanage de quelques « élus ». Au contraire, c'est un art de vivre auquel nous pouvons tous avoir accès si nous acceptons de nous connecter à nos sens, à cette énergie de vie qui nous anime et au monde matériel.

Suivre l'élan de notre âme et abandonner les croyances restrictives

Avant de tendre vers la bonne voie et de s'incarner pleinement dans son existence, nous devons passer inévitablement par certaines étapes de manière plus ou moins consciente. Plus nous prenons le temps de nous retrouver en faisant abstraction des influences extérieures, plus nous nous écoutons en mettant de côté nos peurs et nos croyances restrictives, plus nous sommes attentifs à nos émotions, plus la route à emprunter se dessine devant nous avec clarté. Et lorsque celle-ci prend forme et que nous l'observons, une énergie indicible se manifeste en nous, comme pour nous demander : *« Alors, tu viens ? »* Il n'en tient alors qu'à nous de suivre avec courage cet élan de notre âme en matérialisant pas à pas notre désir ou notre projet.

…

L’Univers est là pour veiller sur nous, nous aider dans notre entreprise et nous rassurer par des signes subtils lorsque nous en avons besoin.

…

Une des étapes inévitables pour parvenir à s’incarner pleinement dans son existence est souvent exigeante, car elle nous invite à nous libérer du conditionnement mental produit par les petites phrases négatives qui nous ont été répétées maintes et maintes fois. Ces « croyances restrictives » sont un véritable poison pour l’âme. Elles prennent possession de nous et dictent nos comportements en nous empêchant d’agir comme notre petite flamme de vie en aurait envie, si celle-ci parvient encore à subsister.

Imaginez, par exemple, que vous ayez grandi dans la croyance que vous n’aviez pas droit au bonheur, que vous étiez condamné à être malheureux parce que vous étiez une « mauvaise personne ». Si cette phrase a été tellement rabâchée durant votre enfance et votre adolescence, qu’adviendra-t-il à l’âge adulte si vous l’avez admise comme une vérité ? Pensez-vous sincèrement qu’il vous sera facile de marcher sur votre chemin d’accomplissement et que les événements positifs s’enchaîneront dans votre vie ? Croyez-vous que vous accepterez de voir les signes du destin qui vous indiquent votre route ? Ou, plus probablement, douterez-vous en pensant que « cela ne peut pas m’arriver parce que je ne le mérite pas » ?

…

Si nous choisissons de nous mettre entre parenthèses de notre propre vie et déclinons toute responsabilité, nous laissons alors l’Univers jouer à la roulette russe avec notre existence.

…

À l'inverse, imaginez que vous ayez grandi au sein d'une famille aimante qui vous a insufflé la croyance que vous pouviez devenir qui vous vouliez en ce monde et que vous aviez droit au bonheur. Quelles en seront les conséquences ? Sans doute aurez-vous une plus grande propension à avoir confiance en vous et en vos projets. Et que la peur ne vous paralysera pas lorsque vous trouverez votre mission de vie, surtout si celle-ci est le moindrement originale. L'action est très souvent le moyen le plus efficace pour aller de l'avant, même si elle peut requérir plus ou moins de temps selon les individus. Prendre conscience de nos peurs et de nos pensées paralysantes pour les éliminer de notre vie est un préalable important à notre travail d'alignement.

Si, sur le plan intellectuel, il est concevable que tout événement positif doive se matérialiser sur notre chemin puisqu'il nous semble juste, il est en revanche plus difficile d'accepter que les échecs et les coups du destin ont aussi leur raison d'être. Or si ces revers ne sont pas des moments agréables auxquels nous aimons nous attarder, nous ne pouvons pas les ignorer. Au-delà de la douleur qu'ils peuvent engendrer, ils constituent une source d'apprentissage infinie qui nous permet de reconsidérer la route que nous sommes en train d'emprunter.

Bien entendu, lorsque le coup vient de nous être porté, il est logique de ne voir que les hématomes, car ceux-ci sont bien visibles. Il est donc naturel de se concentrer sur ces marques et sur la sensibilité douloureuse qu'elles provoquent. À ce stade, la souffrance peut être telle que nous pouvons avoir tendance à nous considérer comme une victime ou un bourreau, ou encore à contempler notre vie en simple spectateur. Il n'est pas rare de penser ou de dire des phrases telles que « Pourquoi moi ? », « Pourquoi cela m'arrive-t-il ? » ou « Qu'ai-je fait pour mériter cela ? ».

3 QUESTIONS ESSENTIELLES POUR ÉLIMINER LES CROYANCES RESTRICTIVES

Lorsque les pensées négatives nous assaillent, nos actions se trouvent naturellement réprimées, voire paralysées. Pour sortir de ce cercle vicieux, je vous suggère de mettre votre cerveau à *off* en cessant de donner du pouvoir aux peurs et aux phrases clés qui vous dévalorisent. Prenez d'abord quelques instants pour vous reconnecter à votre âme. Voici comment procéder :

Fermez les yeux, portez votre attention à votre respiration et aux sensations qu'elle engendre dans votre corps.

Visualisez ensuite un escalier menant à votre cœur et voyez-vous l'emprunter pour descendre vers lui.

Accueillez avec bienveillance les sensations que vous éprouvez.

Ouvrez ensuite les yeux, prenez un carnet et un crayon, puis répondez avec sincérité et précision aux trois questions suivantes pour vous aider à avancer sur votre chemin :

1. Que ferais-je dans ma vie si j'éliminais tout ce qui me fait peur ?
2. Que voudrais-je faire si j'avais la certitude de réussir ?
3. Qu'est-ce qu'il me paraît essentiel de vivre avant de mourir ?

Vos réponses doivent être le fruit de ce que vous éprouvez et ressentez. Aussi, ignorez volontairement les échos provenant de vos constructions mentales. Attachez-vous simplement à ce qui provoque en vous des émotions positives : suivez le GPS de votre âme !

Une fois votre liste établie, affichez-la dans un endroit stratégique où vous pourrez la voir facilement. Faites un petit pas chaque jour pour accomplir ce que vous souhaitez vraiment dans votre existence. Si cela vous aide à vous faire avancer vers votre vérité, votre cheminement sera certainement facilité.

Accepter les obstacles comme un moyen d'avancer

Nous pouvons ressentir un profond abattement, avoir la sensation que l'Univers nous a abandonnés ou même qu'il est pervers, sinon pourquoi

nous ferait-il passer par des routes aussi tortueuses ? Notre peine prend alors le dessus, rendant tout ce qui nous entoure insupportable, du rire d'un ami au soleil qui entre dans notre maison. Nous dissipons alors notre mal-être par des interrogations stériles, des invectives contre nos proches ou, à l'inverse, en nous murant dans le silence.

Ce comportement traduit notre incompréhension face à ces événements de vie difficiles sur lesquels nous pensons n'avoir aucune prise. Ils peuvent nous contrarier ou nous plonger dans une grande détresse, car notre mental ne saisit ni comment ni pourquoi nous en sommes arrivés là. Mais au lieu de nous détacher de notre ego pour trouver des réponses en plongeant dans notre âme, nous nous accrochons parfois à cette noirceur qui finit par pénétrer complètement celle-ci. Un cercle négatif finit par se créer et se nourrir de notre peine tout en exacerbant nos peurs. Il n'est pas rare que d'autres épreuves surviennent « en série », comme si l'Univers avait fait passer le mot que notre vie n'était réduite qu'à « ça ».

Des blocages physiques ou psychiques prennent ainsi racine et la vibration basse sur laquelle nous restons « branchés » ne fait que matérialiser davantage nos pires craintes, légitimant de ce fait nos plaintes et notre comportement. Outre la posture de victime, nous pouvons, lorsque nous sommes éprouvés par la vie, ressentir une certaine culpabilité. À force de tourments, certains finissent par entretenir des croyances négatives sur eux-mêmes : « Je ne suis pas une bonne personne, voilà pourquoi ma vie est remplie de problèmes. » Ou bien : « J'ai vraiment dû faire des choses horribles dans mon passé – ou dans une vie antérieure – quand je constate tout ce qui m'arrive aujourd'hui. » En d'autres termes, il est facile de se persuader que nous « méritons » notre lot de souffrances, celles-ci n'étant qu'un juste retour des choses provoqué par nos supposés mauvais comportements.

Il nous arrive de penser que tout ce qui nous arrive est de notre unique faute. Pourtant, sur notre chemin, nous commettons tous des erreurs, délibérément ou non. Et si le karma peut effectivement se manifester en réaction un jour ou l'autre en nous faisant traverser certaines épreuves, nous ne sommes pas moins libres de modifier le cours des choses de manière positive en nous reconnectant à notre lumière intérieure.

…

Même si le cours de notre existence nous échappe un instant, nous laissant pétrifiés, il est important de savoir que nous pouvons reprendre à tout moment la place qui nous est dévolue dans notre vie.

…

En conséquence, si nos actes répréhensibles peuvent en partie engendrer des moments de peine, personne n'est condamné pour autant à ne vivre que cela. Nous sommes libres, à tout moment, de faire appel à notre âme pour retrouver la voie qui entre en résonance avec ce qu'il y a de meilleur en nous. En tant qu'êtres sensibles, nous avons un rôle à jouer ici-bas à travers les choix que nous faisons. Et en acceptant de tenir de nouveau ce premier rôle, nous nous donnons non seulement le droit d'exister, de raviver notre énergie et de créer, mais aussi celui d'essayer de comprendre ce que notre âme a voulu nous signifier dans ce moment chaotique.

Notre vie est semblable à un tableau où chaque événement qui se présente le colorera d'une nuance claire, sombre ou neutre, témoignant à la fois de sa nature et des sentiments qu'il aura fait naître en nous. Et, même si nous ne pouvons décider de sa teinte initiale, nous avons la possibilité, tel un peintre, d'utiliser notre pinceau pour éclaircir ou estomper certaines couleurs.

En donnant un titre à notre toile et en y apposant notre signature, nous déciderons ultimement de notre perception de ces événements à l'échelle de notre vie, de ce que nous en retiendrons et des choix que nous ferons à partir de là. Laisserons-nous le camaïeu de couleurs originel sans aucune retouche ou rectifierons-nous les teintes sombres pour faire de ce tableau une pièce maîtresse inspirante et emplie de lumière ?

Les vertus de l'échec

Les erreurs que nous commettons ou les échecs que nous vivons peuvent être à la source d'un réalignement salvateur. Lorsque nous vivons des événements négatifs, il est essentiel de prendre le temps nécessaire pour les accueillir comme il se doit dans notre vie – avec indulgence et compréhension. Certes, il n'est jamais agréable pour l'ego de passer par là.

Mais au lieu de croire que nous somme perdant, ne pourrions-nous pas emprunter d'autres lunettes pour voir ces événements comme un apprentissage ? Il est intéressant de constater que le fait de ne pas réussir un projet, de se tromper et de tomber est perçu très différemment selon l'endroit de la planète où l'on habite. Si les Européens entretiennent plutôt une vision négative et honteuse des défaites, il en est tout autrement aux États-Unis où l'on estime que l'échec est synonyme d'expérience constructive. Aussi stimule-t-on très tôt chez l'enfant l'esprit d'initiative et la possibilité de tester ses entreprises en l'encourageant à développer ses talents en fonction de sa sensibilité.

Et s'il échoue ? On lui apprend qu'il sera encore mieux armé pour connaître le succès par la suite, dédramatisant ainsi la notion d'échec pour la rapprocher davantage de celle de « résultat ». Cette philosophie de vie trouve d'ailleurs un écho dans le parcours de nombreuses personnalités américaines, reconnues aujourd'hui comme des modèles inspirants. Parmi eux, Abraham Lincoln, devenu président des États-Unis après plusieurs échecs électoraux ; Oprah Winfrey, productrice et présentatrice vedette pendant 25 ans de sa propre émission télé, alors qu'à 22 ans elle avait été jugée « inapte pour la télévision » et licenciée de son poste ; ou encore Anna Wintour, rédactrice en chef du magazine *Vogue* depuis 30 ans, dont les séances photos innovantes lui avaient coûté son poste précédent.

Ces trois parcours de vie sont la preuve que l'erreur, le rejet ou l'échec ne présagent le futur que si nous cultivons nos peurs, nos croyances et notre ego blessé.

…

Échouer est une chance qui nous donne l'opportunité de reconsidérer les faits sous un autre angle.

…

À l'inverse, si nous choisissons de nous rapprocher de notre flamme intérieure et d'être à l'écoute du message qu'elle nous livre, mille et un obstacles peuvent se dresser sur notre route, mais nous continuerons malgré tout à avancer avec espoir et conviction en nous rapprochant de notre vérité. Imaginons, par exemple, que vous viviez une énième rupture sentimentale au moment même où vous pensiez avoir enfin trouvé la « perle rare ».

Si, dans un premier temps, vous pouvez expérimenter tous les états que l'on peut vivre dans une telle situation – tristesse, colère, sentiment de ne pas avoir « droit » à l'amour, dégoût de l'autre et parfois de soi –, il vous appartiendra de reconsidérer cette expérience du point de vue de votre âme. Il ne s'agit pas ici de réécrire l'histoire ou de distribuer les bons et les mauvais points entre votre ex-partenaire et vous, mais de comprendre ce que cette relation a pu vous apporter et vous révéler.

En observant ainsi les faits avec une distance émotionnelle et critique, il sera plus facile de percevoir ce qui vous rendait heureux, mais aussi ce qui manquait pour que cette union fonctionne comme vous l'auriez espéré. En plongeant en vous avec sincérité, peut-être découvrirez-vous des schémas répétitifs dans vos comportements amoureux et, plus encore, ce qui se cache derrière.

Sans vous blâmer ni accuser l'autre, vous aurez alors le choix de mettre vos découvertes dans une boîte que vous enterrerez au fond de vous-même ou, au contraire, d'en tenir compte pour aller de l'avant et vous donner toutes les chances de trouver le partenaire idéal. L'échec amoureux, aussi douloureux soit-il, ne présage en rien ce que vous vivrez dans le futur si vous prenez le recul nécessaire pour l'accueillir et tenir compte de ses enseignements.

…

Pour peu que nous acceptions d'écouter notre cœur, ce sont les creux et les cahots présents sur la route

qui font éclore notre être profond et révèlent ce que nous souhaitons réellement accomplir dans cette vie.

…

De même, si l'un de vos projets professionnels échoue, cela ne signifie pas que vous êtes un « perdant » qui ne pourra jamais réussir ce qu'il entreprend. Il suffit parfois, comme pour une recette de cuisine, d'ajouter ou de retirer quelques ingrédients pour qu'un nouvel essai soit fructueux. Aussi, lorsque nos plans initiaux tombent à l'eau, le défi est de parvenir à ne pas se noyer dans une mer de reproches ou de fausses croyances qui freineront nos élans à l'avenir. Au lieu de nous laisser aller à la dérive comme un poids mort, nous pouvons nager jusqu'au rivage, où nous disposerons d'une meilleure vue sur l'horizon.

En acceptant de nous distancier peu à peu de notre ego et de nos émotions confuses, nous pourrons faire le bilan de notre expérience en l'évaluant avec justesse dans son ensemble. Peut-être verrons-nous que la victoire est envisageable et qu'elle tient à peu de chose, à condition d'affiner notre projet ou de modifier quelques-unes des données. Parfois, ce sera plus complexe : nous pourrons prendre conscience qu'il nous manque certaines compétences pour parvenir à notre but ou que c'est notre objectif lui-même qu'il convient de revoir.

Quoi qu'il en soit, si vous reconnaissez que cet échec est la seule chose qui pouvait arriver à ce moment-là et qu'il a donc toute sa légitimité sur votre route, vous adopterez une pensée réaliste et humble qui, loin de barrer votre chemin, vous invitera à considérer tous les panneaux de signalisation présents pour parvenir plus facilement à destination.

Outre sa valeur précieuse d'enseignement, l'échec permet également d'expérimenter une vérité indéniable : celle que nous ne sommes pas des superhéros qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent du premier coup, mais bel et bien des humains avec nos limites, nos talents et nos failles. Nous avons le droit de nous tromper ou de changer de route, ou d'aller à une allure plus modérée que d'autres. Notre vie est rarement une ligne droite sans obstacles. Et c'est tant mieux !

…

Lorsque notre route se trouve barrée, il est essentiel de garder en mémoire que les obstacles ont un sens et une raison d'être : ils constituent une opportunité de progresser et peuvent être à la source d'une révélation ou d'une transformation profonde.

…

Ce peut être précisément lorsque la vie semble saboter nos projets les plus grands, nous faisant douter de notre capacité, voire de notre intention à les réaliser, que leur importance n'en devient que plus vitale et évidente. Il ne s'agit là ni d'une réaction d'orgueil destinée à prouver notre toute-puissance ni d'un désir de prendre une revanche, mais bel et bien d'une foi inébranlable en nous. Dans ce cas-là, les retards ou les résultats négatifs ne peuvent en rien entamer cette petite flamme de joie qui nous incite à garder espoir. Dès lors, l'échec aura une portée différente pour peu que nous soyons connectés à notre mental ou à notre âme.

Si certains considéreront l'échec comme une voie sans issue, abandonnant à terme leur rêve tant leur ego ou leurs émotions auront été blessés, d'autres préféreront le nier et brûleront les feux rouges et les signaux, ce qui sera tout aussi susceptible de les mener à leur perte.

Mais si notre sensibilité nous fait comprendre que notre projet, bien que contrarié, fait partie intégrante de notre réalisation, nous saurons que ce contretemps nous a ralenti afin que nous puissions réguler notre vitesse pour notre propre sécurité. Cela peut être aussi le cas de nos plus grandes douleurs qui, au-delà de marquer une faille dans notre vie, peuvent nous permettre de naître à nous-même.

C'est le cas de Stéphanie qui, après deux accouchements compliqués, a remis sa vie en perspective et décidé de mener une existence totalement différente.

LA RENAISSANCE DE STÉPHANIE*

Il y a quatre ans à peine, Stéphanie était l'archétype de la réussite sociale. « J'étais gestionnaire de patrimoine au sein d'un grand groupe, dont j'avais gravi les échelons un à un. Je conseillais chaque jour des personnes fortunées dans leurs investissements afin qu'elles gagnent encore plus d'argent. Si ce poste était stimulant et si j'aimais sa dimension relationnelle, j'ai néanmoins perdu peu à peu le sens de ce que je faisais. Il y avait un réel décalage entre mon travail et mes valeurs profondes. »

Alors qu'elle ressent le désir d'évoluer dans sa vie professionnelle, Stéphanie donne naissance à son premier enfant, Quentin. Un événement aussi magnifique qu'angoissant pour elle et son mari, Dimitri, qui découvrent que leur fils souffre d'une malformation cardiaque et d'une hémiparésie, une paralysie partielle caractérisée par une diminution de la force musculaire.

« Cet événement fut un déchirement intérieur. Je bouillonnais de questions, d'émotions très fortes et j'éprouvais aussi un fort sentiment d'injustice. En effet, je ne comprenais pas pourquoi ces pathologies touchaient ce petit être innocent que j'aimais déjà plus que tout au monde, alors même que j'avais toujours veillé à avoir une hygiène de vie très saine. J'avais peur pour Quentin, pour l'avenir, même si j'étais déterminée à me battre. Avec le recul, je peux dire aujourd'hui que cet événement a constitué un véritable tournant : plusieurs amis ont disparu de ma vie alors que je croyais nos liens très solides. Mais c'est aussi grâce à ce coup du sort que j'ai plongé en moi et que ma métamorphose s'est progressivement accomplie. »

Stéphanie décide de faire une pause dans sa carrière afin d'être plus présente pour son fils. Cette parenthèse la reconnecte en profondeur à elle-même. « Je me suis rendu compte que, même si je gagnais très bien ma vie et que cela était objectivement enviable, je n'en

profitais jamais réellement, faute de temps et d'énergie. Ce cheminement m'a amenée à la conclusion que la réussite sociale ne m'intéressait pas. Ce que je voulais, c'était vivre une vie extraordinaire, en accord avec qui j'étais vraiment. »

Le dernier pas vers sa métamorphose intervient alors qu'elle donne naissance à son second enfant, une petite fille prénommée Cassandre. Une fois encore, les événements ne se produisent pas comme prévu. « Pendant l'accouchement, mon corps a littéralement lâché : mon pronostic vital et celui de ma fille étaient engagés. Cet événement extrême fut un cauchemar, mais là encore, j'ai ressenti qu'il avait toute sa place sur mon chemin. J'avais survécu au pire, je voulais désormais que ma vie soit l'écho de mes rêves pour que je puisse, une fois vieille, partir de cette terre le sourire aux lèvres. »

Stéphanie se met à rêver d'une vie remplie d'aventures et de voyages, à l'opposé de l'existence sédentaire qu'elle menait jusque-là. « Pouvoir me reconnecter à la nature et aux personnes, et transmettre ce goût de l'aventure à mes enfants comme l'avaient fait mes parents avec moi. Frôler la mort a signé ma renaissance : désormais, je ne voulais plus attendre un futur qui ne viendrait peut-être pas pour réaliser mes rêves. »

Si son mari et son fils n'hésitent pas un seul instant à devenir eux aussi nomades, les réactions sont plus mitigées du côté de leurs proches. Mais le couple fait front et entreprend de mettre au point son projet. Stéphanie et Dimitri suivent une formation en rédaction web qui leur permettra de travailler n'importe où. La vente de leur maison s'effectue en deux mois à peine.

« Plus nous nous délestions de ce que nous possédions, plus nous nous sentions légers, libérés. Lorsque l'heure du départ a sonné, ou plutôt celle de notre nouvelle vie, j'ai ressenti que la chenille que j'étais jusque-là devenait enfin le papillon qu'elle avait toujours voulu être. »

En quatre ans, Stéphanie et sa famille ont vécu dans vingt pays d'Europe et d'Afrique. Aujourd'hui, ils sont en Asie. Le bilan est extrêmement positif. Le couple est encore plus soudé qu'auparavant

et les enfants s'épanouissent dans cette vie nomade qui leur permet de découvrir d'autres cultures tout en suivant le même programme scolaire que les autres.

« Sur un plan personnel, je ne sais même pas comment j'ai pu vivre autrement. Non seulement je ne souffre plus de fatigue chronique, de migraine ou de stress, mais j'agis aussi différemment, comme si j'avais fait tomber toutes les barrières me séparant de mon âme. Auparavant, je ne fonctionnais qu'avec mon cerveau. Aujourd'hui, je laisse mon intuition et mon essence s'exprimer. Je suis joyeuse et positive, car en parfait alignement avec qui je suis. Et ce bonheur, je sais que je le dois aussi à toutes les épreuves que j'ai traversées : leur brutalité m'a permis de casser définitivement toutes mes résistances pour creuser en moi et oser vivre l'existence de mes rêves. En ce sens, elles ont toutes eu leur place sur mon chemin, et je les remercie de m'avoir ouvert les yeux. »

Si le sens des événements douloureux que nous traversons se révèle souvent au fil du temps, il peut être néanmoins difficile de s'en rendre compte au moment même où ces derniers nous atteignent de plein fouet. Le simple fait de savoir dans notre for intérieur que tout ce qui se passe dans notre vie ne peut être différent nous permet d'intégrer le processus de guérison.

Attention, ce deuxième enseignement de la sagesse indienne n'implique pas de programmer son mental en le conditionnant de manière artificielle. Non. Lorsqu'un événement terrible survient, il faut apprendre à se connecter à son être profond, à son cœur, pour ressentir et entendre le message de cette douleur. Car ce qui dépasse l'ego et la rationalité est souvent bien plus clair pour l'âme. Ainsi, des événements incompréhensibles et injustifiables tant ils ne sont pas dans l'ordre naturel des choses semblent pourtant « justes » sur un autre plan auquel seule notre âme peut avoir accès.

…

Il est important de toujours garder à l'esprit que nous savons, quelque part au fond de nous, la raison pour laquelle certaines épreuves s'invitent dans notre existence.

…

Si cette compréhension est relativement évidente pour les personnes habituées à laisser une grande place à leur intuition et à leur guide intérieur, elle est souvent plus opaque pour les personnes qui privilégient le raisonnement logique. Si vous appartenez à cette seconde catégorie, vous reconnecter à votre âme vous donnera peut-être l'impression d'un saut en parachute qui vous impose de mettre de côté vos peurs et vos doutes paralysants. Cette étape sera nécessaire pour vous libérer de vos résistances mentales et vous laisser happer par votre être. Cependant, que vous soyez cérébral ou intuitif, vous ne pourrez effectuer ce plongeon dans votre âme de manière sereine que si vous exprimez d'abord vos émotions face à la réalité.

Reconnaître que chaque événement a sa juste place sur notre chemin de vie ne signifie pas que l'on est épargné par la douleur ou que nos émotions doivent être contenues. Accueillir et vivre nos émotions est un passage nécessaire, voire salvateur, pour éviter qu'elles ne reviennent plus tard tel un boomerang. Aussi est-il important, avant de saisir le message caché derrière un drame, de s'accorder toute la douceur et la bienveillance que l'on mérite en cet instant difficile.

En fonction de la nature de l'événement et de la sensibilité de chacun, accuser un coup de l'existence peut prendre plus ou moins de temps et se vivre selon une intensité variable. C'est pourquoi se comparer aux autres ou se juger soi-même n'a pas sa place dans ces moments où les sentiments prennent le dessus. Si cette tempête émotionnelle peut être déstabilisante, elle aura la faculté d'évacuer tout ce que nous contenons : la pluie balaiera la tristesse, les éclairs la colère. Et plus nous accepterons de libérer cette charge, plus nous avancerons pas à pas vers la compréhension de cet

événement qui nous a affectés. Ainsi pourrons-nous nous réconcilier pas à pas avec nous-mêmes et, surtout, avec la vie.

Cette seconde étape, que l'on appelle acceptation, intégration ou pardon, est une phase ultime du lâcher-prise, où nous reconnaissons qu'une blessure existe et fait partie de nous, et que nous souhaitons désormais vivre en paix avec elle. Pour marquer notre désir d'avancer malgré cette faille tout en reprenant notre liberté d'être et d'action, il est salutaire de procéder à un rituel d'acceptation qui nous aidera à guérir de nos plaies en touchant à la fois le cœur, l'esprit et l'âme. Ce rituel est expliqué à la fin du chapitre.

Plus nous avançons sur la voie de la libération, plus nous commencerons à poser un regard différent sur l'événement douloureux. Si le sens de ce dernier nous paraissait opaque au moment du choc, nous remarquerons que les brumes se dissipent au fur et à mesure que nous nous délivrons et avançons vers la part la plus pure de nous-mêmes. Les portes de notre âme sont désormais à notre portée, prêtes à nous révéler le sens de cette souffrance.

À cet instant, l'esprit cède la place à notre essence profonde, laquelle nous aide à assembler toutes les pièces de ce puzzle chaotique jusqu'à ce que nous ayons reconstitué l'ensemble de l'image. Il ne nous restera plus qu'à l'accueillir et à décider de ce que nous ferons de cette part de vérité.

…

Le fait d'accepter la présence de nos émotions et de tendre vers l'acceptation des épreuves permet d'accéder à la puissance de ce deuxième enseignement de la sagesse indienne.

…

Si nous nous imprégnons de la force de ce deuxième enseignement de la sagesse indienne, nous réalisons à quel point les épreuves de la vie sont, au-

delà d'une petite mort intérieure, le point de départ d'une évolution, voire d'une renaissance profonde en alignement avec notre chemin de vie. Un événement terriblement douloureux peut ainsi façonner notre histoire et se transformer en une « belle blessure » pour peu que nous laissions à notre âme toute la place de s'exprimer, même si cela contrarie notre ego et tout « sens rationnel ».

Au lieu de cacher nos drames, de les nier ou de les reléguer dans un coin de notre être, ce deuxième enseignement de la sagesse indienne nous apprend à nous réconcilier avec eux pour les transformer en véritable force et donner une autre impulsion à notre vie. Parfois, cela dépassera le cadre de notre existence et nous fera servir une cause qui deviendra, elle aussi, une part de nous-mêmes. C'est le cas de Stéphane, qui a puisé des ressources au fond de lui-même pour transformer un drame familial.

LA RÉSILIENCE DE STÉPHANE

Lorsque j'ai rencontré Stéphane au début de 2016, c'était un père qui venait d'être confronté à l'une des pires épreuves que l'existence puisse nous donner de traverser : celle de la perte de son fils Hugo lors des attentats de Paris du 13 novembre 2015.

Je n'ai pourtant jamais ressenti chez lui de haine à l'égard de la vie ou des auteurs de ces actes barbares. Il se dégageait de lui un amour infini lorsqu'il évoquait Hugo. Et au lieu de sombrer ou de s'accrocher à la noirceur, ce papa incroyable s'est laissé guider par son âme et sa lumière. Il souhaitait que la perte de son enfant, aussi douloureuse fût-elle, puisse être porteuse d'un message de paix et d'unité afin que la liberté (*jiyuu* en japonais), qui était la valeur première de son fils, triomphe de l'obscurantisme.

Suivant son cœur, il a décidé de créer une bourse universitaire en mémoire d'Hugo, la bourse Jiyuu-Hugo Sarrade. Cette somme d'environ 7000 $ est allouée chaque année à un étudiant pour faire un stage au Japon, pays où Hugo souhaitait vivre un jour.

Parallèlement à cette action, Stéphane témoigne de son histoire dans des conférences et visite plusieurs fois par année des établissements scolaires afin d'amorcer un dialogue avec les plus jeunes au sujet de la radicalisation, notamment dans des quartiers sensibles.

Si la vie lui a ôté un fils, il est parvenu à aller au-delà de sa blessure personnelle pour porter un message fort dont l'écho ne cesse de croître.

À l'instar de Stéphane, peut-être avez-vous aussi vécu un drame d'une intensité comparable qui vous aura figé dans la douleur ou laissé en proie à de nombreuses questions rhétoriques dont vous cherchez encore aujourd'hui les réponses. Si tel est votre cas, je vous propose de « capituler » en éteignant l'interrupteur de votre mental pour allumer celui de votre âme par le prisme de ce deuxième enseignement de la sagesse indienne.

…

C'est en lâchant prise sur le « pourquoi » que le sens des événements nous est révélé d'une manière imperceptible par l'ego.

…

Ces réponses se présenteront parfois sous une forme métaphorique ou par le biais de synchronicités que l'Univers mettra sur votre route. Étant connecté à votre vérité, vous saurez les reconnaître instinctivement tant elles résonneront en vous. Une fois que vous saurez, il vous appartiendra alors de poursuivre votre chemin de cœur, où vos blessures pourront, avec le temps, révéler tout leur sens. Et alors que vous suivrez cette route, sans doute jamais « pensée » de manière intelligible, il vous semblera pourtant que celle-ci est évidente, comme si vous rentriez enfin chez vous.

Votre rituel de sagesse

Préalablement au rituel d'acceptation, réalisez l'étape de la reconnexion sacrée (voir page 53) et une fois le rituel terminé, n'oubliez pas de remercier vos guides en effectuant l'étape de la clôture (voir page 59).

LE RITUEL D'ACCEPTATION

Le rituel d'acceptation a pour but de nous aider à soigner nos plaies en cicatrisant à la fois le cœur, l'esprit et l'âme. Il vous aidera à faire la paix avec votre vécu, sans réserve, pour continuer votre chemin, délesté de tout poids. Voici **cinq exemples de rituel** : choisissez celui qui fait le plus écho en vous ou bien inspirez-vous-en pour créer les vôtres.

Laisser dériver une fleur sur l'eau

L'eau est un élément naturel indispensable à la survie des hommes et des animaux qui, selon de nombreuses cultures, posséderait des vertus purificatrices. Aussi, elle est une précieuse alliée de notre équilibre et des rituels dédiés à notre bien-être.

Pour marquer symboliquement l'acceptation d'un événement, choisissez une fleur que vous affectionnez et rendez-vous près d'une source d'eau. Ce peut être une rivière, une cascade, un bord de mer. Assoyez-vous près du rivage, observez le mouvement de l'eau et ressentez l'énergie de vie qui s'en dégage. Vous pouvez, si vous le souhaitez, fermer les yeux quelques instants pour capter cette sensation plus intensément. Prenez ensuite délicatement la fleur dans votre main et chargez-la de toutes les émotions dont vous souhaitez vous libérer. Pour cela, vous pouvez repenser aux événements qui ont laissé des traces en vous et accueillir ce que vous ressentez sans retenue ni jugement.

Lorsque vous le souhaitez, adressez-vous enfin à cette fleur de toute votre âme en prononçant lentement ces mots : « Chère fleur, tu emportes avec toi les émotions dont je souhaite aujourd'hui me délester pour avancer sereinement dans ma vie. En te déposant sur l'eau, j'accepte que [nommer l'événement en question] soit réel et fasse partie de mon chemin d'évolution. Je le remercie de m'avoir appris [nommer les enseignements]. Je m'autorise dorénavant à lâcher prise sur ce passé pour vivre pleinement le présent. »

Ouvrez ensuite les yeux, déposez ou jetez la fleur à l'eau et observez-la dériver, jusqu'à ce qu'elle disparaisse de votre champ de vision.

Composer un écrit inspiré

Prenez une feuille, un stylo, des crayons de couleur et installez-vous confortablement dans un endroit calme. Fermez les yeux et remémorez-vous les épisodes de votre vie avec lesquels vous souhaitez faire la paix : observez-les, entendez-les, ressentez-les avec votre cœur.

Ouvrez ensuite les yeux et percevez à présent les enseignements positifs qu'ils vous ont délivrés à leur manière. Puis, sans réfléchir, matérialisez-les sur votre feuille en vous laissant guider par votre intuition. Les réponses peuvent venir sous la forme d'images, de symboles, de chiffres, de couleurs ou de mots. Notez tout ce qui vous vient spontanément, dans l'ordre, même si l'ensemble semble décousu.

Lorsque tous les messages sont « passés », reportez-les sur le support de votre choix – une feuille, une carte, une serviette de table en papier, un marque-page – en utilisant un ou des stylos dont la couleur évoque pour vous l'apaisement. Appliquez-vous afin que ce récit inspiré, que vous seul pourrez déchiffrer, porte toute la lumière et la force qui résident désormais dans votre âme.

Réparer un objet cassé

Si vous avez conservé précieusement un objet abîmé ou cassé auquel vous tenez – une tasse, un vase, un vêtement –, offrez-lui une nouvelle vie en le réparant avant de le personnaliser à votre goût. Vous lui donnerez ainsi un nouvel éclat, tout en soignant symboliquement vos cicatrices.

Pour ce faire, sélectionnez le matériel adéquat pour assembler les différentes parties cassées et choisissez des ornements que vous aimez – strass, perles, pierre, tissu, poudre de couleur – et qui embelliront votre œuvre. À chaque étape du processus, prenez soin de votre objet, comme s'il représentait votre âme sous une forme solide. Lavez-le avec soin pour le nettoyer de ses impuretés, essuyez-le puis réparez-le en pleine conscience, étape après étape, pour qu'il révèle toute la beauté que vous aurez mise en œuvre.

Danser la liberté

Choisissez d'abord un air de musique qui vous inspire un sentiment de paix. Fermez les yeux et écoutez-le attentivement une première fois en vous laissant porter par sa mélodie et son rythme. Jouez-le de nouveau en prenant conscience cette fois des sensations qui traversent votre corps. Bougez spontanément en veillant à ce que vos mouvements soient les plus libres possible : ne prêtez pas attention à la « technique » ni à la cohérence de ce qui vient. Appréciez simplement les sensations positives qui vous envahissent : elles inscrivent en vous votre liberté recouvrée et l'acceptation de ce qui a été.

Méditer

Assoyez-vous confortablement dans un endroit calme puis fermez les yeux. Respirez naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant la durée de chaque inspiration et

de chaque expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent et plus profond.

Remémorez-vous à présent le fait particulier qui occupe votre esprit. Visualisez-le comme si la scène était en train de se jouer là, devant vous. Vous n'êtes qu'un simple spectateur. Prêtez attention à chaque détail visuel ou auditif et accueillez les sensations qui vous traversent, sans jugement.

Approchez-vous à présent de la scène. Dorénavant, vous en êtes le metteur en scène et avez le pouvoir de la façonner. Votre première action sera de modifier les sons que vous entendez. En claquant des doigts à trois reprises, ils vont disparaître et vous ne distinguerez plus, à la place, que le bruit des vagues s'échouant au bord de la mer. Vous êtes prêt ? Un, deux, trois… Concentrez-vous pleinement sur cette mélodie naturelle et constatez le calme et l'apaisement qui s'installent dans votre cœur et votre corps.

Visualisez maintenant la scène et percevez une magnifique lumière blanche provenant du ciel l'envahir. Les éléments deviennent flous, invisibles, et vous vous laissez happer par cette lumière étincelante qui se pose à présent au sommet de votre tête. Accueillez-la et sentez une vague de douceur et de chaleur vous envelopper tout entier. Chaque partie de votre corps se détend : vous vous sentez désormais léger, de plus en plus serein, détendu. Le bruit des vagues continue de vous bercer, faisant écho aux sensations agréables, se décuplant en vous grâce à cette lumière bienfaisante. Prenez le temps d'apprécier cet instant et de l'inscrire en vous.

Lorsque vous vous sentirez prêt, prononcez les phrases suivantes à voix haute : « Ce qui est terminé est terminé. J'accepte que [nommer l'événement en question] soit intervenu sur mon chemin. Cela m'a appris à [nommer les enseignements]. Désormais, je libère mon être et installe la paix en mon âme. »

Prenez le temps d'observer les sentiments qui vous traversent, acceptez-les, remerciez-les. Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec les points d'appui de votre corps. Sentez vos pieds, vos jambes, votre dos, vos bras et votre tête. Écoutez les bruits alentour

et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Inspirez profondément et soufflez avec force pour faire circuler l'énergie. Bougez légèrement vos mains et vos pieds. Étirez-vous en douceur et bâillez. Puis, quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux.

---

* Petits flans portugais.

* Coach en guidance et créatrice du site www.lalter-native.fr. Spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles, Aurore est aussi journaliste pour le magazine *Open Mind*, où elle écrit notamment sur le thème de l'hypersensibilité.

* Créatrice du site www.lemondepleinlesyeux.com, où elle livre de nombreuses astuces de voyage ainsi que des coachings personnalisés pour transformer ses rêves d'évasion en projets concrets.

3e trésor
de la sagesse indienne

Chaque moment est le bon moment.

« Chaque moment est le bon moment. » Ce troisième enseignement signifie que tout fait intervient dans notre vie à l'instant exact où il le doit, en cohérence avec notre chemin d'incarnation. En conséquence, si les événements que nous traversons sont un juste écho au chemin devant être emprunté par notre âme, ils se produisent donc à un moment « parfait », même si nous aimerions parfois avancer ou retarder les aiguilles de notre horloge de vie. Aussi, les notions de « retard » et « d'avance » ne sont que des constructions chimériques puisque chaque expérience débute en réalité lorsque nous sommes prêts à l'accueillir dans notre existence.

Cultiver patience et sérénité

En questionnant notre relation au temps, ce troisième enseignement de la sagesse indienne nous invite non seulement à cultiver cette vertu qu'est la patience, mais aussi à nous montrer serein lorsque des événements impromptus viennent bouleverser le cours de notre existence. Car si ces derniers peuvent nous contrarier, nous surprendre ou nous dépasser, nous possédons au fond de nous-mêmes toutes les capacités pour y faire face et nous sommes à même d'en tirer un enseignement bénéfique pour notre évolution.

Concernant la patience, parents et grands-parents ont souvent l'habitude de nous rappeler depuis l'enfance que *« tout vient à point à qui sait attendre »*. Néanmoins, nous avons tous ressenti au moins une fois dans notre vie que le temps n'avance pas aussi vite que nous le voulons.

Si nous prenons ne serait-ce que quelques minutes pour plonger dans nos souvenirs, nous nous rappellerons certainement ces instants où nous aurions tant désiré accélérer le mouvement naturel de l'existence. De la hâte que nous avons pu éprouver écoliers pour que sonne l'heure de la récréation au désir d'être enfin majeurs pour faire tout ce que font les « grands », en passant par le sentiment de vivre dans l'attente d'une décision, d'une rencontre ou de retrouvailles, la projection dans un futur proche ou plus lointain fait partie de ces expériences humaines qui soulignent la complexité de notre relation au temps.

La tendance à sauter des étapes pour arriver directement à une échéance désirée est naturelle, mais elle peut se muer en une source de frustration infinie lorsqu'elle devient un mode de vie. En effet, en ne cessant de nous projeter à certains moments précis de l'existence, nous finissons par vivre dans un monde irréel, construit de toutes pièces par une imagination fertile qui se nourrit de grandes espérances. Aussi, au lieu de vivre l'instant présent, de le capturer pour nous en imprégner, nous perdons notre connexion à la matière, au concret, et ne percevons plus toute sa beauté ni l'apprentissage qu'il est venu nous délivrer.

En priant pour que l'instant de grâce survienne enfin, nous finissons par négliger, voire ignorer tous les autres bonheurs palpables que l'Univers a pu mettre sur notre route. C'est comme si nous étions un jardinier qui, impatient d'assister à l'éclosion de sa fleur préférée, en venait à oublier toutes les autres espèces d'arbres et de plantes poussant dans son jardin. Pressés de contempler cette floraison, nous apporterions sans doute à notre fleur favorite tous les soins et l'attention nécessaires pour que sa croissance se déroule dans les meilleures conditions. En revanche, nous serions incapables de faire de même pour les autres et constaterions, peut-être trop tard, qu'elles ont fini par se faner.

À force de penser constamment à un futur idéal, nous courons le risque de devenir aveugles et de passer ainsi à côté d'une foule d'instants magiques, sans même nous rendre compte qu'ils sont là, prêts à être vécus. Et au lieu de profiter réellement de ces moments avec notre corps physique, nous pouvons les réduire à néant à cause de nos pensées vagabondes. Coupés de la réalité, nous ne vivons qu'une fiction idéalisée et irréelle.

Notre impatience peut ainsi nous faire oublier le premier enseignement de la sagesse indienne, à savoir que chaque moment mérite notre attention. En d'autres termes, tout instant de notre vie a une fonction, un sens, une légitimité qu'il est nécessaire d'apprécier à sa juste valeur pour ce qu'il est : le témoin de notre existence et de notre humanité.

…

Le seul espace-temps qui importe vraiment est celui qui nous permet d'apprécier et d'expérimenter ce que nous vivons dans l'instant présent.

…

Ici et maintenant, c'est le seul moment où nous pouvons agir, créer notre vie et influer sur notre chemin. Plus encore, c'est dans cet intervalle rythmé par les battements de notre cœur que nous pouvons savourer la chance de faire partie de ce monde, par nos cinq sens. La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher sont ainsi des vecteurs puissants qui permettent de s'ancrer en pleine conscience dans l'instant présent. C'est grâce à eux que nous sommes notamment en mesure d'apprécier la beauté d'un coucher de soleil, le chant d'un oiseau, le parfum d'une fleur, la saveur d'un fruit mûr ou la caresse d'une vague.

Ne serait-il pas dommage de laisser filer la grâce de tous ces instants réels qui, vécus intensément, nourrissent notre joie ? Si vous ressentez le besoin de profiter davantage de ce qui vous entoure, il peut être utile de pratiquer régulièrement un rituel d'ancrage. Ce rituel est expliqué à la fin du chapitre. Simple et efficace, il consiste à vous recueillir quelques minutes pour prendre racine dans l'instant et développer votre contact conscient à la terre. Au quotidien, chacun d'entre nous peut aussi agir pour se reconnecter à l'instant. Pour vous y aider, lisez les cinq conseils donnés dans l'encadré ci-dessous..

5 CLÉS POUR SE CONNECTER À L'INSTANT PRÉSENT

1. Se déconnecter du virtuel

En éteignant le téléphone portable, l'ordinateur, la télévision ou la radio, nous nous libérons de sollicitations intempestives qui nous empêchent souvent de vivre le moment présent. Devenez « injoignable » une heure

par jour au moins pour profiter pleinement de l'instant présent. Augmentez progressivement la durée de ces pauses bienfaisantes.

2. Faire une chose à la fois

Si nous avons appris à jongler simultanément entre différentes tâches et à être ainsi plus productifs, il importe de considérer le revers de la médaille. En réalisant plusieurs travaux en même temps, nous accordons moins d'attention à chacun. Au travail ou dans votre vie personnelle, commencez donc par vous consacrer pleinement à une activité à la fois. Plus vous lui accorderez votre attention, plus vous serez investi dans le moment présent. Si, par exemple, vous préparez un repas, n'en profitez pas pour téléphoner à un ami ou regarder un épisode de votre série préférée.

3. Respirer

Lorsque votre esprit est occupé par des pensées et que vous êtes emporté émotionnellement dans un espace-temps autre que celui dans lequel vous vous trouvez, fermez les yeux quelques instants et observez simplement les mouvements naturels de votre respiration. Accueillez-les en toute quiétude. Puis, lorsque vous sentez votre mental apaisé et reconnecté au présent, ouvrez les yeux.

4. Pratiquer une activité alliant corps et esprit

Yoga, sophrologie, taï-chi, qi qong, arts martiaux, méditation… de nombreuses activités favorisent la synergie entre le corps et l'esprit et nous incitent à vivre ici et maintenant. Si vous en faites une pratique régulière, leurs bénéfices seront décuplés. Pour déterminer l'activité qui vous convient le mieux, inscrivez-vous à un cours d'essai.

5. Faire une retraite silencieuse

Pour ceux qui souhaitent vivre davantage dans le moment présent, la retraite silencieuse est une expérience unique. En gardant le silence, le

calme s’installe à la fois dans notre cœur, notre esprit, notre corps et notre âme, ce qui permet d’avoir une autre appréciation du temps et de mieux l’accueillir, seconde après seconde. Si le fait de vous retrouver isolé pendant plusieurs jours dans un couvent, un ashram ou en pleine nature vous effraie, commencez par écouter votre silence intérieur quelques minutes par jour

Cesser de se projeter dans l’avenir pour vivre le moment présent

Il peut être plaisant, voire régénérateur, de penser à un événement futur, source de joie et d’excitation. Encore faut-il ne pas se laisser happer par cette projection au risque de passer à côté de ce qui est. Se recentrer sur ce que le présent nous offre et sur la manière dont nous pouvons le façonner permet de cultiver une énergie positive, inspirante et créatrice. Se défaire de ces anticipations permanentes est parfois difficile.

Si cette tendance est due en partie à notre sensibilité et à notre personnalité, il convient également de souligner que la société a aussi sa part de responsabilité dans ce mode de fonctionnement. En effet, si nous observons la manière dont nous nous comportons parfois envers les enfants, nous constaterons que nous les encourageons à se concentrer sur l’avenir, et ce, dès leur plus jeune âge.

Adultes et professeurs influencent les jeunes lorsqu’ils leur demandent : « Et toi, que feras-tu quand tu seras grand ? » Même posée avec bienveillance de manière à stimuler l’imaginaire des plus petits, force est de constater que cette question devient un enjeu central dès lors que l’on franchit le cap de l’école secondaire. Aussi, au lieu d’inviter l’enfant à prêter attention à ce qu’il ressent, à développer ses talents naturels ou à acquérir des compétences pour mieux se tailler une place dans le monde des adultes, on lui demande d’entrer dans un moule malgré son jeune âge, alors qu’il n’est peut-être pas encore prêt.

Quand cette « course au futur » est positive, l’individu découvre sa vocation, construit son projet, rassurant ainsi ceux qui l’entourent. Encore

faut-il que ce désir soit socialement acceptable et compatible avec l'espoir des siens. Mais si ce positionnement sur le futur s'avère plus long ou difficile pour l'adolescent par rapport à ses camarades, il n'est pas rare qu'il éprouve un stress, parfois important, parce qu'il est « différent », alors qu'en fait il est simplement lui-même.

La projection dans l'avenir peut devenir anxiogène et, paradoxalement, être la seule chose à laquelle on songe en craignant qu'il n'y ait pas de place pour nous en ce monde. Les divagations de notre esprit vers un espace-temps futur se poursuivent tout au long de notre vie. La manifestation de notre impatience vis-à-vis du futur ou la crainte d'arriver à une certaine échéance peut nous faire négliger le présent qui file sous nos yeux.

…

Les divagations de notre esprit vers un espace-temps futur opèrent une dualité dans notre être : physiquement dans le présent et psychiquement dans l'avenir, nous oublions notre unicité cœur-corps-âme.

…

À y regarder de plus près, cette constante fuite en avant est en parfaite cohérence avec le tempo de nos sociétés modernes, où tout semble s'accélérer et où ce que nous possédons semble vite dépassé. Le téléphone intelligent, par exemple, est une illustration parfaite de ce phénomène. À peine sorti de l'usine, il est déjà obsolète dans la tête de ses créateurs sans cesse à la recherche d'un modèle doté de nouvelles fonctionnalités. Cette quête incessante de perfection fait évidemment le bonheur de ceux qui les commercialisent et proposent chaque année un nouvel objet onéreux qu'on s'arrache partout dans le monde à plusieurs centaines d'exemplaires à la seconde.

À l'image d'un enfant jamais rassasié de cadeaux le jour de son anniversaire, le consommateur songe souvent, à peine son achat effectué, à

celui de l'année prochaine. Au lieu de prendre le temps de découvrir, d'apprécier et de personnaliser cet objet, il détecte rapidement ce qui lui fait défaut et espère déjà que le prochain modèle saura combler les failles de celui qu'il vient de s'offrir. Oui, les progrès techniques ont révolutionné notre quotidien mais aussi nos modes de pensée depuis la révolution industrielle. Notre regard est tourné plus que jamais vers un « futur désirable », supposément plus intéressant, car plus « évolué ». Comme nous sommes habitués dès notre venue au monde à ce que tout aille vite autour de nous, notre tendance à songer à ce qu'il adviendra dans notre vie ou à ce que nous pourrons obtenir est plus susceptible de faire partie de notre nature.

Outre cette course au progrès qui nous pousse parfois à réfléchir davantage à demain qu'à aujourd'hui, nous sommes naturellement influencés par le conditionnement auquel nous sommes soumis depuis l'enfance et qui nous montre « la voie » que nous devons emprunter pour correspondre à la norme sociale. Loin d'être réduite à notre futur métier, cette norme concerne également notre mode de vie, notre épanouissement affectif et ce qu'il nous « faut » acquérir. Or cette intégration du modèle dominant, relayé par nos proches et les institutions sociales, nous contraint malgré nous à réfléchir aux moyens que nous pourrions emprunter pour correspondre aux standards de la société.

Ces projections dans le futur prennent beaucoup d'espace et de temps. Quand nous ne sommes pas pleinement dans le moment présent, c'est toute sa saveur qui en est altérée : nous avons plus de mal à ressentir nos émotions et nous ne prêtons que peu d'attention aux signes de l'Univers qui nous guideraient pourtant bien mieux sur le chemin de notre réalisation que les injonctions sociétales.

Ce conditionnement tronque ainsi la réalité temporelle, pouvant aller jusqu'à polluer notre âme en lui imposant de respecter un rythme prétendument idéal : la fin des études vers 22 ans, le mariage vers 30 ans, la naissance des enfants par la suite, etc. Il n'est pas rare de fantasmer sur la façon dont se déroulera chacune de ces étapes. Phénomène étrange : lorsque ces événements se produiront dans notre vie, il n'est pas certain que nous les savourerons pleinement. Nous serons peut-être déjà « ailleurs » dans nos projections mentales.

Cette spirale infernale fait en sorte que nous reléguons sans cesse le présent au second plan sans véritablement l'apprécier. Même si nous avons longtemps rêvé d'un moment précis et de la joie qu'il était censé nous apporter, nous n'en profitons pas vraiment lorsque notre vœu est enfin exaucé. En plus d'être passés à côté de certains aspects de notre vie pendant que nous fantasmions sur l'avenir, nous ne profitons pas pleinement de ce que l'Univers nous offre dans le moment présent.

Et que dire de ceux qui ne parviennent pas à cocher à terme une ou plusieurs cases de ce futur souhaitable ? Si certains font heureusement preuve d'indulgence et de patience envers eux-mêmes, ou dédramatisent les choses, beaucoup se sentent perdus, frustrés ou en complet décalage avec leurs semblables. Dès que l'on se sent en marge, il suffit de peu pour que la machine à autodénigrement s'emballe et, avec elle, la colère, la tristesse et les comparaisons malsaines empreintes d'un sentiment d'infériorité vis-à-vis de tous ceux qui, soi-disant, « réussissent leur vie ».

En somme, en plus d'avoir consacré une partie du moment présent à construire dans notre tête le film de notre vie en accord avec les croyances de la société, à planifier le moindre de nos faits et gestes pour les vingt ou trente années à venir, nous voilà en proie à une triste rumination mentale qui tourne en boucle : « Mais pourquoi cela ne se passe-t-il pas normalement pour moi ? » Or, si nous savons que les aléas et les obstacles font partie de notre chemin pour une raison connue par notre âme, il est tout aussi important de comprendre que le *timing* de notre existence est lui aussi parfait en fonction de ce que nous sommes venus expérimenter dans cette vie.

…

Au lieu de vouloir calquer un modèle rêvé ou imposé, vivons au rythme de notre âme en comprenant que seul le moment présent est source de vérité.

…

Rien ne sert de penser que notre bonheur dépend du jour où nous aurons enfin réussi à signer tel contrat, à emménager dans une autre région, à rencontrer l'homme ou la femme de notre vie, à terminer de payer notre prêt hypothécaire ou atteint l'âge de la retraite. Toutes ces pensées ne sont que des croyances qui, répétées dans le temps, peuvent nous éloigner de tous les autres plaisirs et moments de lumière que nous pourrions vivre dans le présent.

En outre, projeter un sentiment de plénitude en le faisant dépendre d'un événement en particulier constitue très souvent une fuite en avant, un moyen de se soustraire à ce qui se passe sous nos yeux. Et si le fait de se créer une échappatoire mentale peut être salvateur dans certains cas douloureux tels que la maladie, associer un événement futur à une libération personnelle nous fait souvent vivre en apnée pendant toute la durée que prendra la matérialisation de notre souhait. Ce calcul peut s'avérer très dangereux. Car dans les faits, comment pouvons-nous réellement savoir que la réalisation de tel ou tel rêve nous rendra effectivement plus heureux ?

Que se passera-t-il si ce n'est pas le cas ? Et même si vous avez raison, cela vaut-il la peine de vivre le présent dans une irréalité qui vous coupe de tout ce qui vit dans votre être et autour de vous ?

Solder le passé pour mieux vivre ce qui est à venir

En nous enseignant que chaque moment est le bon moment, ce troisième enseignement de la sagesse indienne nous rappelle l'humilité dont nous devons faire preuve dans notre existence du fait de notre condition humaine. Nous ne sommes pas en mesure de tout maîtriser comme nous aimerions parfois le croire. Et en dépit de tous les efforts que nous déploierons pour tenter de contrer ce sort, il nous sera impossible de tout analyser, expliquer et gouverner.

Quoi que nous soyons tentés de faire pour accélérer le cours de notre vie afin de parvenir à un point précis de l'avenir, cela est tout bonnement… irréaliste. Nous ne sommes ni les maîtres ni les gardiens de l'horloge du temps. C'est une force plus grande que nous – peu importe la manière dont on la nomme – qui écoule, seconde après seconde, les rayons de lumière

dorés avant de céder la place à la lueur des étoiles dans le ciel. Et chacun de ces moments possède sa beauté, sa vérité, pour peu que nous acceptions de l'accueillir. Oui, chaque moment est le bon moment et il n'appartient qu'à nous de l'apprécier pour ce qu'il est, au lieu de ruminer un futur potentiel ou un événement certes magique dont l'heure n'est pas encore venue.

Si, à première vue, la sensation que le temps ne passe pas assez vite est parfois agaçante ou source de tristesse, il se peut que vous posiez un tout autre regard sur cette même période. Le recul vous permettra de vous rendre compte que cette parenthèse temporelle qui vous a séparé de l'instant rêvé avait finalement sa raison d'être et aura été source d'un enseignement majeur ou vous aura fait goûter à d'autres joies auxquelles vous n'aviez pas pensé. Il est important de savoir lâcher prise pour retrouver, par moments, le chemin de la paix intérieure. Cela vous permettra, au lieu de répéter le sempiternel « Quand cela viendra-t-il ? », d'aborder votre vie avec un regard plus philosophe.

En effet, si nous parvenons à ce que notre âme entende et intègre cette sagesse, le stress, l'angoisse ou le dépit que nous éprouvons dans l'attente de l'avenir diminueront puisque nous saurons, au plus profond de nous-mêmes, que ce que nous désirons se manifestera au moment où nous aurons la capacité de l'accueillir pleinement. L'inquiétude et l'impatience n'occuperont plus une place centrale dans notre existence et, si ces émotions reviennent jouer les trouble-fête, nous saurons mieux nous reconnecter à notre être et à l'Univers qui nous montreront, chacun à leur manière, que tout est parfait en cet instant présent.

Lorsque ce que nous avons tant désiré se manifestera enfin dans notre vie, nous réaliserons à quel point cet événement est en osmose avec notre âme et prend sens en ce moment précis. Voilà pourquoi il est toujours vain de se comparer à nos proches ou aux personnes de notre génération.

…

Chacun d'entre nous est unique, tout comme l'est le déroulement de nos vies.

…

Si certains ont la chance de rencontrer leur compagnon de vie dès l'adolescence, de se marier jeune et de rester toute leur vie ensemble, d'autres seront amenés à vivre de longues périodes de solitude teintées de souffrance avant qu'une rencontre vienne éclairer leur chemin. Contrairement à nos croyances acquises, il existe autant de chemins de vie que d'individus. Et si une tendance générale se dessine, elle n'est pas pour autant une voie sacrée à imiter coûte que coûte. Celle qui l'emporte sur tout le reste est en réalité la nôtre.

Lorsque votre mental prend le dessus pour vous signifier qu'il n'est pas « normal » ou « juste » que vos souhaits ne soient pas déjà réalisés dans votre vie, mettez-vous à l'écoute de votre voix intérieure, c'est-à-dire la part spirituelle de votre être. En laissant tomber les barrières de l'ego, vous pourriez éprouver que vous n'êtes peut-être pas prêt à expérimenter ce que vous pensez rationnellement vouloir plus que tout. Et même si cette hypothèse n'est pas agréable et défie votre fierté, elle s'avère une piste intéressante à creuser.

Que ressentez-vous dans votre cœur ? Peut-être vous souffle-t-il que ce que vous souhaitez accueillir mentalement ne pourra pas se matérialiser tant que certains blocages, événements ou relations laissés en suspens seront présents dans votre vie. Peut-être devrez-vous d'abord couper des liens, fermer définitivement certaines portes, panser des blessures ou acquérir des enseignements dont vous n'avez pas encore saisi toute la teneur. Dans ce cas, vous devrez « solder le passé » afin de laisser toute la place à la nouveauté.

Par exemple, si vous mourez d'impatience de trouver enfin le bon partenaire, votre être profond peut vous faire comprendre qu'il est d'abord nécessaire de ne pas essayer de recréer une histoire semblable à celle que vous avez vécue précédemment. Concrètement, il est possible que vous deviez arrêter d'entretenir toute relation, même amicale, avec cet ancien partenaire afin qu'il n'ait plus d'influence sur votre vie. Ou peut-être devrez-vous prêter attention à certaines attitudes néfastes que vous avez dans vos rapports avec autrui, par exemple en manquant de respect envers

vous-même, en niant vos besoins réels, en entretenant des désirs confus, en voulant tout contrôler ou, au contraire, en créant des liens de dépendance.

En mettant le doigt sur ce que vous devez entreprendre dans le moment présent, vous aurez la chance de repartir sur de nouvelles bases. Bien entendu, même en faisant ce travail sur soi, nous ne pouvons pas avoir la certitude que notre souhait le plus cher se réalisera. Mais une chose est sûre, en nous libérant de ce poids, nous nous allégeons en plus de nourrir notre karma de nos intentions les plus chères.

Mettons à profit l'instant présent pour transcender nos croyances et pensées négatives afin de nous ouvrir davantage à l'abondance positive dans notre existence. Si j'attends avec impatience d'être enceinte mais qu'au fond de moi je crois que je ne serai jamais une bonne mère, il est certain que je n'aide pas vraiment à la concrétisation de ce projet. Aussi est-il sain de veiller à ce que notre âme et notre esprit soient en harmonie avec nos désirs.

Croire sincèrement que l'on mérite ce que nous désirons, être en mesure de le visualiser, de le ressentir et de le vivre d'ores et déjà est un préalable nécessaire à la réalisation de notre rêve. Que nous ayons à explorer plus en profondeur notre manière de fonctionner ou d'être liés à certaines personnes, la distance temporelle qui nous sépare de la concrétisation de notre désir a toujours une signification. Cela nous oblige à faire preuve d'une sincérité bienveillante envers nous-mêmes. Et s'il est certain que nous coconstruisons avec l'Univers les événements que nous sommes amenés à vivre, il en est de même quant à leur manifestation dans le temps.

Même si nous ne maîtrisons pas notre horloge de vie, nous avons cependant une part de responsabilité dans le tempo qui régit la concrétisation de nos rêves. Aussi, plus nous sommes proches de notre lumière et de notre vérité, plus nous sommes à même de comprendre dans certaines situations ce qui peut parfois nous manquer pour qu'un projet se réalise ici et maintenant.

C'est ce qui est arrivé à Malik qui, en se rapprochant de son cœur, est parvenu à trouver un sens à son attente. Même si son projet de vie tardait à se réaliser, Malik a cessé de considérer ce délai comme une perte de temps.

MALIK, OU POURQUOI LE BON MOMENT N'EST PAS TOUJOURS CELUI QU'ON CROIT

« Depuis ma plus tendre enfance, je caressais le rêve de traverser la Méditerranée pour aller faire ma vie en France. Ce pays agissait comme un véritable aimant, sans que je comprenne trop pourquoi. Lorsque j'entendais les noms de certaines grandes villes, mes yeux pétillaient et des images m'envahissaient, comme si elles avaient toujours fait partie de moi. Lorsque mes voisins ou les amis de mes parents revenaient de leurs vacances en France, ils ne manquaient jamais de me montrer des photos des endroits qu'ils avaient visités. Curieusement, ceux-ci me semblaient très… familiers. »

Dans sa chambre d'enfant, Malik collectionne soigneusement tous les objets liés à la France et travaille assidûment cette langue que seul son père comprend. À l'adolescence, il entreprend des recherches pour passer du rêve à la réalité. « J'ai découvert que je pouvais obtenir mon baccalauréat en France et poursuivre mes études dans une université publique. »

En dépit de solides arguments pour plaider sa cause, Malik se heurte à l'opposition bienveillante de ses parents, qui ne peuvent se résoudre à laisser leur fils adolescent partir dans un pays dont ils ignorent tout. « Quelques années auparavant, ma sœur est morte à la suite d'une grave maladie. Je pense que pour mes parents, mon départ aurait ravivé une blessure qui peinait à se cicatriser. Sur le fond, ils n'étaient pas contre mon rêve, mais ils souhaitaient que je sois plus mature afin de pouvoir me débrouiller seul. Aussi, même si j'étais un peu déçu lorsqu'ils m'ont fait part de leur décision, je ne leur en ai pas voulu. Je me suis dit que j'avais la vie devant moi. »

Au lycée, Malik s'accroche à son rêve, déterminé à trouver comment étudier à l'université en France. Il découvre la nécessité de réussir un examen de langue attestant d'un niveau de français avancé. Malik ne se décourage pas. Parallèlement à la préparation

du baccalauréat, il s'inscrit au centre culturel français de sa région, où il travaille sans relâche grammaire, conjugaisons et culture. Sa licence de psychologie en poche, le jeune homme effectue les démarches pour achever ses études supérieures en France. Cette fois, il en est sûr : c'est la bonne !

« Mais, alors que je finalisais les derniers papiers pour partir, j'ai reçu une convocation de l'armée. Contre toute attente, j'avais finalement été jugé apte et je devais effectuer 18 mois de service militaire. Sur le coup, j'étais profondément démoralisé. J'avais la sensation que la vie s'acharnait contre moi et je ne comprenais pas pourquoi Dieu ne me permettait pas de réaliser ce projet dont je rêvais depuis l'enfance et pour lequel j'avais tant travaillé. Je ressentais une telle injustice. »

Pendant ses 18 mois sous les drapeaux, Malik acquiert de l'expérience comme psychologue auprès des soldats et finit par comprendre la raison pour laquelle la concrétisation de son plus grand désir ne cesse d'être retardée.

« Si j'étais certain de mon projet de vie, je manquais néanmoins de confiance en moi et d'assurance dans mon métier, ce qui aurait pu être préjudiciable à mon intégration en France. L'armée m'a permis d'acquérir ce qui me faisait défaut : pouvoir assurer des suivis psychologiques sur une longue période, découvrir des pathologies que je n'aurais jamais pu voir ailleurs, être en mesure d'affiner mon expertise. À la fin de mon service militaire, j'étais devenu un vrai professionnel. »

Libéré de ses obligations, Malik retourne à la vie civile, poursuivant toujours son rêve qu'il préfère à présent garder pour lui, par superstition. Il travaille dans un hôpital pour gagner encore en expérience clinique. Puis, en quelques mois, tout s'accélère. « J'ai ressenti que l'instant tant attendu était enfin là, tout proche. Cette fois-ci, la procédure a été si fluide que j'en ai été déconcerté. Chacune des étapes me semblait facilitée par Dieu. »

Le pressentiment de Malik se confirme : au mois de juin, il obtient sept acceptations dans des universités françaises pour y préparer sa

maîtrise. Deux mois après, il s'installe en France et il y vit toujours. Il y a trouvé un travail et sa future femme. « Tout est finalement arrivé au bon moment. En somme, je n'ai jamais été "retardé" dans mon projet : l'existence m'a simplement permis de le concrétiser de manière plus réaliste et tout ce que j'ai vécu l'a enrichi. »

Dès lors que nous choisissons de cultiver ce troisième enseignement, nous nous imprégnons d'une énergie lumineuse extrêmement positive qui nous fait apprécier chaque instant de vie pour ce qu'il est et comprendre que le cours de notre existence se déroule à un rythme en parfaite adéquation avec notre chemin. Cette philosophie nous fait renouer avec une faculté importante : celle de nourrir notre optimisme et, plus encore, la foi en qui nous sommes et en ce que nous devons vivre. Cela favorise l'inscription de nos rêves dans une réalité physique. Alors que nous ne pouvons prévoir tout ce qui se produira dans notre vie ni le moment où l'Univers matérialisera les événements, il n'en demeure pas moins que certains projets nous animent, peut-être même depuis notre enfance, à l'instar de Malik.

Vivre dans un pays lointain, entreprendre un tour du monde en autocaravane, devenir acteur ou créer un orphelinat pour les enfants des rues, peu importe ce qui résonne en nous, nous ressentons alors que cette envie fait partie de notre chemin et – plus encore – de notre identité, jusqu'à se confondre presque avec la raison de notre venue au monde. Et même si la société ou le milieu dans lequel nous évoluons nous fait comprendre que cela est inaccessible et nous supplie de devenir « raisonnables », nous sommes intimement convaincus que telle est la voie de notre cœur.

…

Comprendre que chaque moment est le bon moment donne de la force et de la densité à nos rêves et permet de les faire exister dans le réel.

…

Si nous ne pouvons deviner le moment où cette part de nous se réalisera pleinement, nous pouvons en revanche travailler en ce sens à chaque instant, en faisant des petits pas qui inscriront ce projet dans la matière. Ces derniers peuvent être très concrets ou plus abstraits, impersonnels ou toucher à vos croyances et à votre énergie. Suivons le GPS de notre âme ! Chaque pas que nous ferons aura une saveur particulière, un goût de victoire avant l'heure, nous encourageant à continuer de poursuivre ce que nous ressentons comme juste, en faisant abstraction de ce que nous ne maîtrisons pas : le temps.

Cette dynamique est salvatrice : si nous l'épousons, nous avançons sur notre chemin en minimisant nos angoisses et nos questionnements sur la date où nous pourrons nous retourner sur le chemin parcouru et déclarer : « J'y suis parvenu ! » Oui, en comprenant que tout ce qui se passe sur notre route intervient en temps voulu, nous nous concentrons davantage sur ce que nous pouvons réellement maîtriser, à savoir notre positionnement dans l'instant. Un lâcher-prise face au temps s'opère ainsi plus naturellement, car nous savons que ce qui compte est d'écouter durablement notre âme et de veiller à son alignement dans la matière.

Le moment exact de la concrétisation de notre rêve appartient à l'Univers, qui l'ajustera en cohérence avec notre destinée. Il n'y a donc aucune raison de s'inquiéter ou de se montrer impatient : si quelque chose doit prendre forme dans notre vie, cela arrivera au bon moment. C'est ce qu'a compris Héloïse qui, le jour de ses 31 ans, a décidé de passer un pacte moral avec le temps en déposant les armes.

HÉLOÏSE ET LA QUÊTE DE L'ÂME SŒUR

« Depuis l'enfance, j'ai le sentiment très fort d'être venue sur terre pour retrouver quelqu'un, une personne que je ne connais pas mais dont je sais tout. Si cela semblait romantique lorsque j'étais petite fille et adolescente, ce fut aussi la source d'une grande souffrance intérieure, que je ne pouvais partager avec mes amis et encore moins ma famille. Comment aurais-je pu leur expliquer qu'il m'était impossible d'être pleinement heureuse tant que je n'aurais pas fait cette rencontre dont l'empreinte peuplait mes rêves et mes sentiments ? Il n'était pas ici question d'un désir d'être en couple pour me calquer sur un conte de fées. Je souhaitais simplement que cet être puisse me retrouver afin que nous poursuivions ensemble notre chemin là où nous l'avions laissé.

Plus le temps passait, plus j'étais tourmentée de ne pas croiser sa route. Je ne comprenais pas pourquoi la vie me privait de la seule chose qui m'importait vraiment. » Héloïse entre dans l'âge adulte et voit tour à tour ses amies s'installer en couple. Seule célibataire du groupe, elle devient aux yeux de tous une séductrice qui n'a pas le désir de s'engager réellement. D'un tempérament extraverti, la jeune femme épouse ce rôle.

« À partir de mes 20 ans, j'ai eu de nombreuses liaisons. Dans mon entourage, les gens pensaient que j'étais une amoureuse de l'amour, qui aimait séduire et vibrer. J'ai laissé dire. D'une part pour ne pas éveiller les soupçons sur ce que je ressentais au plus profond de moi et éviter de passer pour une folle en révélant ce que je croyais, d'autre part parce que je désirais parfois oublier ce que mon âme me soufflait depuis que j'étais petite fille… Lorsque je rencontrais un homme, j'espérais chaque fois qu'il était cet être précieux. »

Héloïse papillonne pendant de nombreuses années, jusqu'au moment d'une rupture difficile qui la marque durablement. « J'ai eu la chance de vivre trois histoires très fortes. Avec le recul, je n'ai aucun doute sur le fait que j'étais liée à chacune de ces personnes sur un plan spirituel vu l'intensité de nos sentiments et de nos émotions.

Ma dernière histoire a été très douloureuse, car je pensais sincèrement que cet homme était le bon. Tout ce que nous vivions était fort et éveillait nos âmes respectives. Cependant, notre relation s'est brisée au bout de trois ans : s'il m'aimait, il était tout aussi incapable d'assumer pleinement cet amour et de faire les choix qui s'imposaient. J'ai fini par le quitter, le cœur en miettes. »

Lasse de cette quête incessante qui la poursuit depuis l'enfance, Héloïse lâche prise pour se consacrer à sa carrière, qui prend un nouvel essor dans une ville à l'autre bout de la France.

« Ma dernière histoire m'avait anéantie : je n'avais plus la force de continuer à chercher l'amour. J'ai même commencé à douter de moi : et si tout cela n'avait été qu'un fantasme, une illusion que j'avais soigneusement entretenue ? Aussi, j'ai volontairement cessé de vouloir forcer le destin. J'avais 31 ans, j'étais célibataire mais je ne souhaitais pas pour autant entrer dans la norme si c'était pour vivre quelque chose de moyen, sans relief. J'ai en quelque sorte fait une pause sentimentale, en me disant que si je devais réellement rencontrer mon âme sœur, elle viendrait en temps voulu. Et que si, à l'inverse, tout cela n'avait été qu'un fantasme, l'Univers me le ferait également comprendre à sa manière. »

Héloïse noue de nouvelles amitiés, se crée un nouveau cocon dans sa ville d'adoption et se recentre aussi sur elle-même, en profitant pour voyager aux quatre coins du monde.

« Paradoxalement, je finissais par redouter qu'une personne fasse voler cet équilibre en éclats. Tout ce qui m'importait à l'époque, c'était l'exposition de peinture que je devais réaliser à Londres. C'est à ce moment précis que mon chemin a croisé celui de John, qui est devenu ma plus grande muse. Le destin est décidément joueur sur le plan du *timing*. Dès lors, tout s'est aligné à la perfection : l'un comme l'autre a ressenti un appel d'âme très fort dès la première rencontre. Aujourd'hui, nous sommes mariés et les heureux parents d'une petite fille de deux ans. Nous avons conscience que ce que nous vivons est précieux. Finalement, mon être profond ne s'était jamais trompé : retrouver ici-bas mon âme

sœur faisait bien partie de mon chemin de vie. Il fallait simplement laisser au temps le moyen de nous réunir. »

Si la vie peut parfois nous donner l'impression de tester notre capacité à nous montrer patient, elle peut aussi s'avérer surprenante et nous prendre de court, au moment où nous nous y attendons le moins. Certains événements arriveront ainsi sur notre route de manière impromptue, alors même que nous pensions qu'ils n'interviendraient que bien plus tard dans notre existence ou qu'il serait même difficile – voire impossible –, de les voir se réaliser. Lorsque c'est le cas, nous pouvons nous sentir déboussolés, incapables de gérer ce qui nous arrive ou en proie au doute, même si le fait en lui-même est positif.

Ce chamboulement émotionnel est tout à fait naturel : il témoigne de notre surprise face à ce que la vie met sur notre route, hors de tout contrôle de notre part. Outre ce que nous éprouvons, notre esprit peut lui aussi s'emballer et s'interroger sur le sens de ce *timing* étonnant, incroyable ou parfois cruel. Notre cœur comme notre tête semblent ainsi poser à l'unisson cette énigmatique question : *« Pourquoi cela m'arrive-t-il maintenant ? »*

Laisser émerger notre être profond

Nous n'avons pas demandé que tel ou tel événement se présente sur notre route, ou du moins, même si nous avions conscience qu'il se matérialiserait un jour, nous aurions préféré qu'il prenne forme à un autre instant. Or le voilà, dressé devant nous : nous ne pouvons ni le contourner ni l'éviter. Il est à présent une réalité. Bien entendu, la nature même de ce fait et de ce qu'il représente à nos yeux joue un rôle essentiel étant donné qu'il apporte une nuance colorée ou plus sombre à notre tableau de vie. En d'autres termes, nous aborderons les choses de manière différente si le temps avance un projet nous tenant à cœur ou décide de nous priver d'un être cher.

Dans le premier cas, même si nous pouvons nous sentir très surpris ou manquer de confiance en nous lorsque ce que nous désirons se manifeste de

manière « anticipée », des émotions très positives nous submergeront également tant nous souhaitions que cet événement fasse partie intégrante de notre chemin de vie. Ainsi, une fois le choc de la surprise passé, il est tout à fait probable que la joie, voire l'euphorie l'emporte, et que nous mobilisions toutes nos forces pour aller au-delà de nos émotions déstabilisantes et accueillir ce cadeau.

En revanche, lorsque la vie place sur notre route des événements qui en plus d'être source de dilemme ou de peine arrivent trop tôt pour nous, il est alors légitime de nous sentir secoués et révoltés. En nous mettant dans une position inconfortable, l'Univers semble tester plus que jamais notre capacité à nous adapter, à nous positionner ou à nous relever.

Cependant, au-delà de la sidération qui peut nous gagner, ce troisième enseignement de la sagesse indienne nous invite à ne pas oublier une clé essentielle : nous possédons en nous les ressources pour faire face aux caprices du temps. En effet, et même si ce chaos semble n'avoir aucun sens si ce n'est de nous mettre à terre, il convient de ne pas sous-estimer cette force intérieure qui sommeille en nous. Si l'existence se montre parfois injuste ou asynchrone vis-à-vis de notre tempo idéal, il est important de nous rappeler que nous sommes en vérité prêts à vivre cet événement du point de vue de l'âme.

Aussi le mental et la partie la plus rationnelle de notre personnalité doivent-ils, lorsque le temps s'affole, céder la place à l'émergence de notre être profond, qui nous guidera alors avec bienveillance sur cette route sinueuse. C'est ce que Sarah a vécu : en lâchant prise sur son rapport au temps, la jeune femme est parvenue, pas à pas, à accepter une succession d'événements forts, dont le *timing* s'est avéré particulièrement complexe à accepter.

COMMENT SARAH A RÉUSSI À DÉPASSER LES ÉPREUVES

« Pendant longtemps, j'ai fait partie de ceux qui planifient leur vie au détail près et se fixent des objectifs précis, parfois à long terme. Dans mon souvenir, je crois que cela a commencé à l'adolescence, où j'ai rapidement esquissé les contours détaillés de la vie d'adulte que je souhaitais mener. De l'année de mon premier investissement à celle où j'atteindrais le plus haut grade dans ma carrière, en passant par la date où je me rendrais à New York pour la première fois, tout était clairement noté sur un carnet, de telle sorte que je prenais toutes ces projections comme un engagement envers moi-même. »

Amusés par ce trait de caractère singulier, ses proches la taquinent régulièrement à ce sujet, ce qu'elle vit plutôt mal. « Ça n'avait rien d'une lubie : c'était ma manière de fonctionner, de concevoir la vie. Aussi étais-je blessée lorsqu'on tournait cela en dérision. Savoir que j'avais un schéma précis à respecter avec des étapes à valider les unes après les autres était en un sens très rassurant. Dans mon esprit, je ne laissais ainsi aucune place à l'imprévu, ce qui me donnait l'impression d'être forte et de maîtriser à 100 % mon chemin de vie. »

Parmi ces injonctions qu'elle se fait à elle-même, Sarah en a une sur laquelle elle est particulièrement inflexible : celle de ne pas donner naissance avant 35 ans. « Même si j'ai toujours adoré les enfants, devenir mère plus jeune représentait dans mon esprit un obstacle professionnel et personnel. J'avais peur que cela freine mon ascension vers le "sommet" que je visais dans mon métier et m'empêche aussi de profiter pleinement de la vie. Construire une famille marquait pour moi un point de rupture que j'envisageais comme une période à partir de laquelle je serais dans un sacrifice permanent. »

De manière brutale, Sarah comprend que ses « plans de carrière » personnel et professionnel n'immunisent contre rien lorsque sa mère lui annonce qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. C'est un véritable choc pour Sarah. « Jamais je n'aurais songé qu'il puisse lui arriver quelque chose. Ma mère, si épanouie, inspirante et lumineuse, était mon roc, mon modèle. Une femme incroyablement

forte qui m'avait élevée seule et s'était battue pour que nous ne manquions de rien. Pour moi, sa maladie n'avait "aucun sens", car elle venait de fêter ses 50 ans et avait une hygiène de vie irréprochable. Je me répétais les mêmes questions en boucle : Pourquoi elle ? Pourquoi si jeune ? L'existence me paraissait soudain incroyablement sombre et injuste. »

Alors, Sarah lâche prise pour vivre intensément chaque instant auprès de sa mère. « Les six mois qui ont suivi sont à jamais gravés en moi. Chaque minute était empreinte de vérité et d'un amour infini. Ma mère avait fait une liste de tout ce qu'elle voulait vivre avec moi avant de partir, car elle se savait condamnée. Nous nous sommes attachées à réaliser chacun de ses souhaits. Certains étaient très simples, comme prendre le thé chaque jour avec un éclair au chocolat ou lire des œuvres qui nous avaient touchées. D'autres envies nécessitaient l'accord des médecins, jusqu'à ce que ma mère décide de s'en passer. Nous sommes ainsi parties deux mois en Asie, comme elle l'avait toujours rêvé, pour vivre des vacances extraordinaires. »

Une fois rentrées en France, elles apprécient ce que chaque jour leur apporte : la floraison d'une rose, un après-midi au cinéma, un goûter improvisé. Puis l'état de santé de sa mère se dégrade et Sarah prend conscience qu'elle n'a plus beaucoup de temps à vivre. Elle reste alors à son chevet jour et nuit. Les instants de lucidité de sa mère deviennent plus rares, mais jusqu'au bout, ils auront été teintés de vie.

« Ma mère a rendu son dernier souffle alors que j'étais couchée près d'elle, éveillée. Peu après son décès, ma vie s'est accélérée. Moi qui avais toujours vécu en m'imposant un programme très organisé, je voulais désormais vivre en cohérence avec mes sentiments, mes émotions et l'énergie du moment. J'ai fait la connaissance d'Antoine. En l'espace d'un an, nous avons emménagé ensemble, fait le tour des États-Unis où nous nous sommes mariés sur un coup de tête à Las Vegas. »

Quelques mois plus tard, à 25 ans, Sarah était enceinte, soit 10 ans avant sa date “idéale”. C’était une grossesse surprise. « Lorsque nous l’avons appris, nous avons éprouvé une vague de bonheur infinie. Nous nous sommes lancés sans appréhension dans cette magnifique aventure. Contrairement à ce que j’avais toujours cru, je savais intimement que c’était le bon moment pour moi. Aujourd’hui, Lou a cinq ans : c’est une belle petite fille épanouie qui connaît tout de sa grand-mère. Bien sûr, j’aurais adoré que ma mère puisse être encore là pour vivre ces merveilleux instants avec nous. Lorsque je regarde les grands yeux bleus de Lou, je suis frappée de voir à quel point elle lui ressemble. Où qu’elle soit, ma mère veille sur nous. »

Comme en témoigne magnifiquement Sarah, nous sommes en mesure d’accueillir avec force et courage chacun des événements qui se présente à nous. De composer avec eux. Rien de ce qui se matérialise n’arrive trop tôt, même si cela nous met au défi, nous contrarie ou nous plonge dans un profond désarroi. En conséquence, le *timing* de notre existence est le seul qui s’avère juste puisqu’il reflète ce que notre âme est prête à traverser ici et maintenant.

Dans les faits, cela peut parfois aller à contre-courant de la norme, du tempo désirable véhiculé par notre société ou notre famille. Ainsi serez-vous parfois confronté à un événement pouvant vous marginaliser s’il est jugé précoce au regard de ces prismes sclérosants. Néanmoins, si vous ressentez une envie irrépressible de vivre ce fait exceptionnel, je ne saurais que vous encourager à suivre votre instinct et cette petite voix intérieure qui vous montre la voie.

Une chose est sûre : rien n’arrive par hasard, qu’il s’agisse de l’événement lui-même ou de l’époque où il se produit. Cependant, même lorsque nous sommes heureux qu’un fait se produise « rapidement » ou « très tôt » par rapport à ce que nous avions envisagé, nous pouvons avoir besoin d’aide pour le vivre de la manière la plus optimale qui soit. Cela est d’autant plus vrai lorsque l’Univers semble avoir « anticipé » quelque chose de complexe sur notre chemin. Dans un cas comme dans l’autre, il peut être ainsi positif

de se souvenir de tout ce que nous avons expérimenté jusqu'à présent dans notre vie et de porter une attention particulière à la manière dont nous avons réagi.

Même si les faits eux-mêmes ne présentent aucune similitude, la manière dont nous nous sommes adaptés par le passé recèle souvent des indices précieux pour modifier notre comportement dans le présent et faire face à ces aléas. En ce sens, n'hésitez pas à prendre ce temps pour vous recentrer sur ce qui a été : celui-ci peut constituer une véritable ressource pour gérer ce qui est, de la manière la plus douce et harmonieuse possible.

Aussi, même si l'Univers est seul maître du temps et de l'agencement des événements qui se présentent sur votre route, votre âme recèle de nombreux trésors qui demeurent accessibles dès lors que vous acceptez de plonger en vous, en faisant fi de vos peurs et de tout ce qui peut vous paralyser. Ces richesses, constituées au gré du temps, pourront alors, si vous leur en laissez la possibilité, devenir ce partenaire qui vous guide dans ce grand bal qu'est la vie. Ensemble, vous lancerez les pas, en suivant la mesure battue par l'Univers, pour réaliser votre plus belle danse : celle de votre destin.

Votre rituel de sagesse

Préalablement au rituel d'ancrage, réalisez l'étape de la reconnexion sacrée (voir page 53) et une fois le rituel terminé, n'oubliez pas de remercier vos guides en effectuant l'étape de la clôture (voir page 59).

LE RITUEL D'ANCRAGE

Ce rituel a pour but de nous aider à nous reconnecter à l'instant présent pour éviter toute divagation vers le passé ou de projection dans l'avenir. Il vous permettra ainsi d'accueillir chaque moment que la vie offre en y étant inscrit physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement. Voici **cinq exemples de rituel**

d'ancrage : choisissez celui qui fait le plus écho en vous ou bien inspirez-vous-en pour créer les vôtres.

Contempler les mouvements du vent

Rendez-vous dans un cadre naturel que vous affectionnez ou, à défaut, qui se situe à proximité de votre lieu de vie ou de travail. Installez-vous confortablement, assis ou debout. Fermez les yeux quelques instants et ressentez l'air caresser votre visage. Détendez-vous. Ouvrez les yeux et portez votre attention sur un arbre ou une fleur de votre choix. Appréciez tour à tour ses couleurs, sa forme, son énergie ou son parfum.

Observez ensuite le vent agiter les feuilles ou les pétales en vous concentrant sur sa force et son tempo. Imprégnez-vous de cette scène un instant et ressentez le calme s'installer en vous.

Pour clore cette pause et vous reconnecter en douceur, levez les bras au-dessus de votre tête en prenant une inspiration lente et profonde. Comptez jusqu'à cinq. En expirant, faites retomber vos bras dans un mouvement souple vers l'arrière sur huit temps. Recommencez trois fois. Retournez ensuite à vos occupations, empli d'une nouvelle énergie.

Écouter son silence intérieur

Faites vœu de silence lors d'un moment où vous serez seul et libéré de toute obligation. Pendant cette parenthèse, soyez attentif à votre être dans sa globalité : écoutez les bruits de votre corps, percevez les sensations subtiles qui vous animent, accueillez le calme en vous et savourez ces quelques minutes en pleine conscience.

À la fin de l'expérience, notez ce que vous avez ressenti sur un petit carnet : plus vous renouvellerez cette expérience, plus elle sera fructueuse. Inutile de s'imposer une abstinence verbale d'une durée trop longue au départ. Commencez par cinq minutes puis augmentez progressivement.

Manger en pleine conscience

Redécouvrez le plaisir de manger en vous ancrant en pleine conscience dans le moment présent. Pour cela, prenez l'habitude de savourer chaque bouchée de votre repas en sollicitant vos cinq sens. Regardez votre assiette, sentez les arômes qui s'en dégagent, mâchez longuement pour vous délecter de toutes les sensations savoureuses qui comblent votre appétit. Toutes les deux bouchées, posez votre fourchette et soyez attentif aux signaux envoyés par votre corps.

Avez-vous encore faim ou êtes-vous rassasié ? Plus vous prendrez l'habitude de manger en pleine conscience, plus vous saurez déceler l'état de satiété, ce moment où il sera temps de clore votre repas en savourant, si vous en avez envie, une boisson chaude pour digérer. Le plaisir que vous prendrez à savourer vos repas en sera décuplé s'ils sont préparés par vos soins. Inutile d'être un cordon-bleu : l'essentiel est de cuisiner des aliments sains et savoureux en y ajoutant épices et aromates à votre goût. Une excellente opportunité de prendre soin de soi, de son corps, tout en créant des alliances originales. Il suffit de se laisser porter par son imagination et ses sens.

Marcher en pleine conscience

Évadez-vous une matinée ou un après-midi dans le cadre naturel de votre choix : parc, petit sentier de campagne, bord de mer ou forêt. Sur place, marchez lentement et connectez-vous progressivement à la flore et à la faune qui vous entourent par le biais de vos cinq sens.

Tour à tour, admirez le paysage, écoutez le chant des oiseaux ou les clapotis de l'eau, humez la délicate odeur des plantes ou celle des embruns. Puis arrêtez-vous un instant et ressentez l'énergie du lieu vous envahir agréablement, ici et maintenant. Observez cet environnement en silence, en pleine présence, pour le capturer et l'inscrire en vous. Reprenez ensuite votre marche jusqu'à votre point d'arrivée.

Méditer

Pour procéder à cette méditation d'ancrage, rendez-vous dans un endroit calme que vous appréciez. Il peut s'agir d'un cadre naturel ou d'une pièce dont vous affectionnez l'énergie. Déchaussez-vous puis installez-vous debout, les pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Redressez le dos, abaissez légèrement les épaules et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Laissez tomber les bras naturellement le long du corps puis fermez les yeux.

Respirez naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant la durée de chaque inspiration et de chaque expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent et plus profond. Prenez maintenant conscience de la position de votre corps et de sa verticalité. Ressentez plus particulièrement le contact de vos pieds posés à plat sur le sol. Appréciez-le dans sa pesanteur et sa stabilité.

Imaginez à présent que des racines s'enroulent autour de vos chevilles puis s'enfoncent doucement dans le sol. Vous voilà désormais relié à l'énergie terrestre. Procédez à une série de cinq inspirations et expirations. En inspirant, laissez cette énergie traverser votre corps en ressentant sa puissance circuler de vos pieds jusqu'au sommet de votre tête. En expirant, appréciez sa diffusion progressive dans chacune de vos cellules.

Après chaque série respiratoire, vos racines s'enfoncent de plus en plus profondément dans la terre. Prenez le temps d'apprécier cet ancrage pendant quelques secondes.

Une fois l'enchaînement réalisé, ressentez pleinement les effets de ce contact avec la Terre Mère. Vous êtes désormais solidement ancré au sol, tel un arbre. Vos racines sont stables, ce qui permet à l'énergie terrestre de circuler en vous de manière fluide. Éprouvez cette force inscrite dans votre corps et votre âme.

Pour finir, déposez une intention qui vous rappelle l'importance de votre connexion au moment présent. Dites par exemple : « Je m'inscris à chaque instant dans le présent, en unicité avec la terre. » Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec votre environnement. Écoutez les bruits alentour et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Faites quelques mouvements doux pour éveiller vos mains, vos bras et votre tête. Inspirez profondément et soufflez fortement pour faire circuler l'énergie. Étirez-vous en douceur et bâillez. Quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux.

4e trésor
de la sagesse indienne

Ce qui est terminé est terminé.

« Ce qui est terminé est terminé. » Ce quatrième trésor de la sagesse indienne signifie que, lorsqu'une époque, une relation ou un événement s'achève dans notre vie, c'est parce qu'il n'a plus d'utilité : il a fini de nous enrichir, de nous délivrer son enseignement, de nous mener là où il le devait.

Ce quatrième précepte conjugue subtilement les trois enseignements précédents en leur faisant écho. En effet, dès que nous considérons que chaque fait a une raison d'être et que chaque instant est légitime, il devient naturel d'appréhender la nature impermanente, ininterrompue et cyclique de l'existence. Il est important d'accepter cet état de fait avec humilité et sérénité pour mieux s'abandonner et tourner notre regard vers le seul espace-temps où nous pouvons agir sur le plan matériel : le présent.

Je me souviens d'avoir eu une connaissance tout à fait intuitive de cette sagesse à l'âge de 10 ans. Nous étions en mai et répétions à l'école une pièce de Molière pour le spectacle de fin d'année. Chaque élève s'appliquait à apprendre son texte puis à le jouer sans relâche pour entrer dans la peau de son personnage.

Si l'exercice s'avérait difficile pour certains, il était aisé pour moi. Depuis toujours, je vouais un amour au théâtre, à la littérature et à la récitation. Je n'éprouvais donc aucun mal à interpréter mon rôle. Qui plus est, j'étais très fière de pouvoir partager cet instant sous le regard bienveillant de ma grand-mère, venue exprès de Montpellier pour assister au spectacle.

Après ma prestation, notre instituteur m'a adressé un sourire satisfait accompagné d'un pouce victorieux et m'a invitée à écouter les autres. Mais mon attention a vite été détournée. Tout à coup, les sons m'ont paru brouillés, de moins en moins audibles jusqu'à ce que je n'entende plus rien. À l'inverse, mes yeux scrutaient et capturaient chaque détail du décor dans lequel nous étions. Le vieux piano où j'avais dû jouer la *Lettre à Élise* de Beethoven des centaines de fois, les tapis de gymnastique étalés au fond où nous nous exercions, la grande table centrale sur laquelle nous faisions nos devoirs.

Chacun de ces espaces réveillait des souvenirs d'une enfance qui allait s'achever. Dans quinze jours, je quitterais définitivement cette école pour découvrir le monde du collège et de l'adolescence. Cette pensée me bouleversait ; je comprenais que mon quotidien allait bientôt être balayé. Que les murs, comme les visages, changeraient. Que mon professeur préféré ne m'enseignerait plus. Que certains de mes amis ne seraient plus auprès de moi.

Cette compréhension de l'impermanence de l'existence m'a rappelé sur-le-champ les plus beaux moments vécus en ce lieu. Je retenais avec force toutes ces images en fermant les yeux pour percevoir et ressentir toute leur intensité consolatrice. Mais ce défilé de souvenirs me faisait autant de bien que de mal, car je prenais conscience que, malgré mes efforts, je ne pourrais jamais remonter le temps et me glisser dans une faille spatiotemporelle pour les revivre. Ces instants de l'enfance me semblaient comme des pas mouillés dans le sable : si leur trace était encore visible en ce jour précis, elle finirait par s'estomper progressivement.

Tout évolue et se transforme constamment

Lorsque j'ai fait part de mon sentiment à ma grand-mère après l'école, elle m'a réconfortée comme elle savait si bien le faire autour d'un bon chocolat chaud et de quelques biscuits. Elle a évoqué avec douceur ce sentiment qui s'était emparé de moi ce jour-là : la nostalgie. En me faisant part de sa propre expérience, elle a prononcé cette phrase dont la justesse m'a immédiatement apaisée : « Si tu acceptes de laisser partir ces moments de bonheur, alors d'autres arriveront dans ta vie. »

Je me suis répété ces mots des centaines de fois avant mon entrée au collège. Comme souvent, ma grand-mère avait vu juste. Sitôt la première journée écoulée, je me suis fait de nouveaux amis, Johanna et Sergio, qui ont fait irruption dans ma vie pour ne plus jamais la quitter. En vingt-cinq ans, cette phrase de ma grand-mère a eu d'autres résonances puissantes sur mon chemin, tant et si bien qu'elle est devenue le mantra que j'utilise chaque fois que je me sens submergée par des souvenirs heureux du passé qui contrastent avec la page blanche du présent.

La vie est un éternel mouvement ; tout évolue et se transforme constamment. Nous grandissons et affinons notre identité au fil des années, comme une image floue qui devient de plus en plus nette. Et si certains aspects de notre être nous paraissent immuables et ne faire qu'un avec notre âme, d'autres se consument ou s'effacent pour laisser la place à de nouvelles facettes en harmonie avec le moment présent.

Un accident de parcours ou une blessure de l'âme peuvent nous couper les ailes et transformer l'individu joyeux que nous étions en une personne sombre ou réservée. À l'inverse, les événements heureux que l'existence nous aura donné de vivre ont cette faculté de nous révéler la beauté de la vie et de stimuler notre potentiel à préserver une base de bonheur pérenne. Physiquement, nous connaissons également une constante métamorphose. La jeunesse de notre visage et de notre corps s'altère. Que nous l'acceptions ou non, notre seul reflet dans la glace témoigne d'une réalité : celle que le temps avance et qu'il est essentiel de suivre sa cadence pour rester pleinement vivant.

En ce sens, s'accrocher au passé en s'enfermant dans certaines croyances ou en cultivant ce qui n'a plus lieu d'être revient à nous figer dans un temps révolu. Notre énergie est alors concentrée sur des souvenirs ou des réminiscences qui nous empêchent de prendre l'élan nécessaire pour plonger dans le présent. Ce temps consacré à décortiquer ce qui n'est plus ne le fera pas pour autant ressusciter sur le plan matériel, même si l'intensité émotionnelle dans laquelle nous sommes plongés nous paraît tout aussi forte. Sans compter que nos souvenirs, que l'on veut retenir coûte que coûte, diffèrent souvent de la réalité.

Il n'est pas rare que notre esprit déforme ou altère nos souvenirs afin de créer cette empreinte que nous désirons – consciemment ou non – conserver en nous. Ainsi pouvons-nous effacer d'une amitié ou d'un amour tout ce qui pourrait entraver notre vision « idéalisée » de cette relation. Il en va de même d'une époque ou d'un travail : nous pouvons parfois être tentés de nous rappeler uniquement leurs aspects positifs et occulter le moindre élément qui discréditerait notre « reconstitution ». En somme, si vivre constamment dans l'attente d'un futur désirable s'avère illusoire, s'attarder au passé peut nous emprisonner, nous soustraire de la seule vérité qui soit : l'instant présent.

…

Lorsqu'un chapitre de notre vie touche à sa fin, cela signifie que nous sommes parvenus au terme de cet apprentissage. Et que notre être profond est prêt à poursuivre son histoire.

…

Bien entendu, si nous regardons le chemin que nous avons emprunté de notre naissance à aujourd'hui, nous constatons que certains événements passés ont joué un rôle déterminant dans notre existence et influé sur notre construction en tant qu'individu. Il est tout à fait possible que nous évoquions notre parcours en le scindant en plusieurs périodes que nous rattacherons, selon notre sensibilité, à un âge, une relation, un métier ou un lieu. En prenant un tel recul, un sentiment singulier pourra émerger : celui d'avoir connu, à l'image du chat, plusieurs vies au cours de notre vie.

Chaque étape, différente dans sa nature, sa durée, son intensité ou son contenu de celles qui l'ont précédée ou suivie, aura posé une pierre à l'édifice de notre identité. Et s'il est important que le passé ne nous empêche pas de jouir pleinement du moment présent, nos souvenirs n'en demeurent pas moins une richesse inouïe qui nous permet souvent de mieux comprendre le sens de ce vécu et d'en tirer des leçons éclairantes. Néanmoins, parvenir à l'achèvement d'un cycle pourra éveiller notre caisse de résonance émotionnelle, qui fera naturellement écho à la nature positive ou négative de notre vécu au cours de cette période. À première vue, il semble évident de tourner la page lorsque cela permet de dire adieu à des tourments et de retrouver un état émotionnel apaisé.

Il est normal de ressentir un grand soulagement ou une joie intense quand la vie nous donne la possibilité de mettre un point final à une expérience difficile. Et lorsque la noirceur se trouve enfin derrière nous, nous éprouvons la délicieuse sensation de retrouver notre liberté d'être, d'agir et de redevenir l'artiste de notre vie. Armé de notre plus belle plume, nous voilà prêt à écrire dorénavant les pages vierges de ce présent et à faire rimer

chacun de ces mots avec bonheur. Une énergie de vie nous traverse alors, nos proches peuvent également nous trouver changés, plus souriants, alertes, positifs.

Parfois, cet élan peut se révéler encore plus vif et profond, de telle sorte que nous souhaitons immédiatement tirer un trait sur les faits ou les sentiments douloureux que nous avons expérimentés. Nous voulons reprendre le contrôle de notre existence comme si de rien n'était. Nous « supprimons » alors notre vécu de notre conscience par notre simple volonté : nous choisissons de ne pas l'évoquer, de l'« oublier » pour mieux avancer sur notre chemin. Or s'il est vital de nous ancrer pleinement dans l'instant présent et de ne pas devenir notre propre geôlier en nous enfermant dans le passé, il est tout aussi essentiel de ne pas occulter ce vécu, sans quoi il pourrait revenir dans notre vie tel un boomerang capable de nous déstabiliser.

Ce constat, Yaëlle a fini par l'opérer des années après avoir enterré au fond d'elle-même un lourd secret. C'est en finissant par accueillir cette douleur passée qu'elle est parvenue à guérir son âme dans le présent.

LA GUÉRISON D'ÂME DE YAËLLE

« À l'âge de 35 ans, ma vie s'est effondrée violemment du jour au lendemain. Moi qui étais enjouée, sociable et dynamique, j'ai commencé à faire des crises d'angoisse, de spasmophilie et d'agoraphobie. En quelques jours, la jeune femme hyper-sociable que j'étais avait disparu. Je ne supportais plus la foule ni le bruit. Tout m'agressait et me déstabilisait. Ma vie était devenue un véritable enfer quotidien. » Inquiet, son mari pense d'abord qu'elle souffre d'épuisement professionnel. Leur médecin de famille diagnostique des troubles anxiodépressifs dus à un milieu de travail très concurrentiel. S'ensuit la prescription de calmants et autres somnifères pour aider Yaëlle à retrouver un état apaisé. En vain.

« Intuitivement, je savais que mon médecin se trompait et que mes symptômes physiques et émotionnels m'indiquaient que mon problème était plus sérieux qu'un simple stress. J'étais pourtant incapable de le décrire avec des mots. J'avais de la difficulté à m'exprimer, même avec mon mari. J'avais toujours mal à la gorge et perdais régulièrement l'usage de ma voix. Comme si mon corps ne souhaitait plus communiquer avec l'extérieur pour m'obliger à tourner mon regard vers l'intérieur de mon être. »

Les semaines passent, l'état de Yaëlle perdure, en dépit du traitement prescrit. Parallèlement, elle se tourne vers d'autres approches, notamment l'acupuncture et l'hypnose. « Si la médecine chinoise m'a permis de refaire circuler l'énergie dans mon corps dès la première séance, l'hypnose a mis plus de temps à porter ses fruits. Malgré tout, j'ai poursuivi le processus, convaincue d'y trouver une clé de guérison. Lorsque nous avons commencé à nous approcher de cette vérité que mon esprit cherchait à taire par tous les moyens, mon thérapeute m'a permis de lâcher prise. Je craignais de faire remonter à la surface quelque chose de très douloureux, mais je prenais aussi conscience que l'acceptation de cet épisode passé ferait partie intégrante de ma guérison et influerait sur mon évolution. »

En dehors des séances thérapeutiques, Yaëlle prend davantage de temps pour se reconnecter à son être. Activité physique, méditation, arts créatifs : elle teste tout ce qui résonne en elle. Et un jour, une porte s'ouvre.

« Je me suis allongée sur le canapé après avoir couché ma fille et, pour la première fois, je me suis sentie moins oppressée. Alors que je m'abandonnais à cette sensation agréable, une scène de ma vie datant d'une quinzaine d'années m'est revenue en flashs successifs. Des images précises, violentes. Des bleus sur mon visage et mon corps. Mes cris, mes supplications. Un "non" bafoué. Ma robe déchirée, mes pleurs. Et un silence assourdissant. Je suis restée prostrée pendant un temps indéfini, en état de choc. Après avoir occulté cette vérité pendant des années, elle sortait des tréfonds de ma mémoire pour que je puisse enfin l'accueillir et soigner les

dommages qu'elle avait créés. Il m'a fallu des mois de thérapie pour comprendre ce qui m'était arrivé et la manière dont j'avais agi. »

Après cette agression, commise par un ancien compagnon, la douleur de Yaëlle s'était doublée de honte. « Porter plainte ? J'y avais bien sûr songé à l'époque. Puis j'avais réfléchi à toutes les implications : constat médical, questionnements inquisiteurs des enquêteurs, éventualité d'un procès, incertitude d'obtenir gain de cause malgré tout. Sans parler de toutes les réactions de mes proches auxquelles je devrais faire face. Ce cocktail explosif a entamé mon courage. Je me suis contentée de partir du jour au lendemain de la ville où j'habitais et de verrouiller une porte mentale et physique sur ce qui m'était arrivé. »

Yaëlle refait sa vie, accouche d'une petite fille, s'impose en tant que cadre supérieur dans un milieu professionnel très masculin, jusqu'au jour où se produit un événement mineur. « Un matin, j'ai entendu une blague sexiste au travail. J'en avais l'habitude et n'y ai guère prêté attention, mais mon inconscient a fait le lien avec le traumatisme que j'avais subi. Mes crises d'angoisse ont commencé le soir même. Le lendemain, j'étais en congé de maladie et j'entreprenais un cheminement thérapeutique vers ma vérité. »

Cinq ans plus tard, Yaëlle se porte mieux : elle a transformé sa vie entière en faisant face à cette part sombre et éprouvante de son histoire. « J'ai d'abord eu peur que cet épisode passé vienne ruiner mon présent et tout ce que j'avais construit. Or ce fut l'inverse : comme si j'avais enfin levé un voile épais. En me reconnectant à cette douleur, en acceptant de la nommer et de lui faire une place dans mon passé, elle m'a fait mettre le doigt sur des maux de l'âme trop longtemps contenus. Aujourd'hui, je me sens réunifiée, car j'accepte pleinement ma féminité et ma sensibilité. L'expression verbale et artistique tient désormais une part importante dans ma vie. Et je me suis fait la promesse de ne plus jamais choisir le silence quand une chose me heurte. C'est à mon sens le seul moyen que chacun a pour accepter son histoire et ne plus laisser ses blessures passées hanter son présent. »

L'histoire de Yaëlle témoigne de l'importance d'accueillir et d'accepter toutes les facettes des événements que nous vivons afin que ceux-ci ne soient pas « enterrés vivants », sous peine de se réveiller un jour. Si nous adhérons au principe voulant que « ce qui est terminé est terminé », nous ne donnons pas pour autant un chèque en blanc à notre mental pour éluder les émotions qui sommeillent en nous. Cela signifie simplement que tel ou tel épisode de notre vie ne nous empêchera pas d'avancer dans le présent, tout en prenant le temps de panser nos plaies ouvertes avec toute la douceur qui s'impose.

Lorsque la vie nous fait vivre certains accidents de parcours ou drames, il n'est pas toujours évident d'éprouver tout de suite sérénité, force ou joie pour vivre l'instant présent. Au contraire, il n'est pas rare de sentir que nous avons été malmenés, secoués dans tous les sens, vidés de notre substance.

L'ici et maintenant ne peut donc légitimement résonner immédiatement comme une libération tant nous peinons à retrouver une quelconque énergie. Pour faire face à ce vécu, nous avons puisé profondément dans nos ressources physiques, mentales et émotionnelles. Aussi, à l'image d'un lac dans le désert, nous nous trouvons désormais « à sec ». Alors, quand notre substance vitale est au plus bas, quand nous ressentons que l'existence nous a « tout pris », l'essentiel, pour refermer cette parenthèse, est de nous concentrer sur la personne qui doit légitimement avoir le plus d'importance dans notre vie : nous-même.

…

En nous aidant à mettre à distance les coups qui nous ont été donnés dans le passé, cet enseignement de la sagesse indienne ne nous demande pas de les effacer mais nous invite à découvrir comment nous pouvons agir dans le présent pour retrouver notre bien-être.

…

Il n'y a pas lieu d'adopter une quelconque méthode d'autosuggestion qui tenterait de convaincre notre mental que notre souffrance est désormais derrière nous puisque l'événement fait partie du passé. Le message de ce quatrième enseignement est en vérité tout autre : dissocier ce qui a été de ce qui est aujourd'hui et nous interroger sur ce que nous pouvons faire concrètement pour aller mieux malgré cette douleur. Bien entendu, il n'y a pas non plus une date butoir à respecter obligatoirement sous prétexte qu'il est temps que nous allions mieux.

Chaque personne est différente et, par conséquent, la résonance des événements sera, elle aussi, toujours singulière. Il convient simplement d'aller à son rythme et d'écouter notre âme quant aux actions que nous pouvons mener pour retrouver le chemin de la paix intérieure.

Outre la peine éprouvée, une période ou un épisode négatif de notre vie peut avoir entamé notre confiance en soi ou en ceux qui nous entourent. Nous pouvons nous sentir figés dans un sentiment de peur. Aussi, sitôt cet événement disparu dans les limbes spatiotemporels, nous n'éprouvons pas un plein soulagement et craignons qu'il ne se manifeste de nouveau sous une forme ou une autre. Il est donc difficile, voire impossible de tirer immédiatement un trait dans notre esprit et dans notre cœur, car nous craignons que cette expérience puisse se reproduire à tout instant.

Le présent ne nous apparaît donc ni rassurant ni précurseur d'une nouvelle ère, c'est même tout l'inverse : il devient juste un espace-temps où notre blessure peut se reproduire, encore et encore. Que nous ayons été en couple avec une personne infidèle, connu les fausses promesses d'un patron malhonnête ou que notre première entreprise ait été un fiasco. Passer à « autre chose » dans l'instant, sous prétexte que le mal est révolu, pourra s'avérer complexe si l'expérience nous a profondément affectés. Il se peut en effet que nous craignions de vivre de nouveau la même désillusion qui engendrera une douleur similaire et dégradera plus encore l'image que nous avions de nous-mêmes, de l'autre et de l'existence.

Cette crainte d'être de nouveau happés par un tourbillon aux dommages irréversibles peut nous rendre frileux et, pire, faire naître des croyances

négatives qui limitent nos actions. Ainsi peut-on se mettre à croire que « ça recommencera » ou que « de toute façon, ça ne marchera jamais pour moi », creusant, si l'on n'y prend pas garde, notre propre tombe. Là encore, si tel est le cas pour vous, ce quatrième enseignement n'a pas pour but d'effacer ou de nier vos expériences passées. Au contraire, cette sagesse entend votre douleur, l'accueille avec bienveillance en vous insufflant un message apaisant qui vous invite à prendre soin de votre âme pour reprendre confiance en vous afin que vous puissiez incarner librement qui vous êtes.

RECENSEZ VOS PEURS ET VOS PENSÉES NÉGATIVES

Écrivez vos peurs et vos pensées négatives sur une feuille. Cela vous permettra de reconnaître leur existence et d'évaluer leur véracité. Posez-vous ensuite la question suivante : « Sur une échelle allant de 1 à 10, quel bénéfice puis-je accorder à cette croyance ? » Autrement dit, combien de fois s'est-elle réellement manifestée sur votre chemin jusqu'à maintenant ?

Décrivez précisément la manière dont elle s'est inscrite dans votre vie et dans quelles circonstances. Parfois, vous réaliserez qu'il s'agit d'une douleur « unique ». Si tel est le cas, demandez-vous : « Sachant que ce fait tant redouté ne s'est produit qu'une seule fois, quelle place devrais-je lui faire dans ma vie présente ? »

Par exemple, si vous avez été trahi par un ami en qui vous aviez confiance et que vous avez peur d'être encore victime d'une déception, comment allez-vous composer avec cette pensée ? Allez-vous l'écouter chaque fois que vous ferez de nouvelles rencontres ? Ou la laisserez-vous plutôt se manifester tel un « garde-fou » lorsque vous aurez de véritables indices sur le manque de sincérité d'une personne ?

Tout est affaire de positionnement. Nous sommes tous porteurs de croyances parasites qui peuvent affecter nos choix et notre comportement.

En revanche, nos pensées ne sont pas une fatalité : elles naissent, évoluent, se transforment et finissent par disparaître. Rares sont celles que l'on gardera intactes tout au long de notre vie. Aussi, s'il est illusoire de conditionner notre ego en essayant de nous persuader du contraire de ce qui nous obsède, il est possible de dompter peu à peu nos croyances en les confrontant au réel et, surtout, en dialoguant avec elles.

Ces conversations ont lieu idéalement à cœur ouvert, c'est-à-dire entre les mots dictés par notre esprit et notre âme, lesquels génèrent émotions et énergie. En nous connectant à notre âme, en étant attentif à son fluide, celle-ci deviendra un guide précieux pour déceler si nos peurs écrites sur papier s'avèrent « fondées » ou si elles sont une création de notre mental.

En outre, cette écoute du « moi profond » se révélera extrêmement précieuse lorsque l'existence jouera de nouveau cette scène que vous redoutez tant. Car en vous libérant peu à peu de l'emprise de votre esprit pour tendre votre regard, votre ouïe, vos sentiments et vos émotions vers l'intérieur, vous appréhenderez la situation autrement que par le prisme de l'ego. Vous saurez si votre crainte est fondée ou non.

Si cette gymnastique intérieure peut sembler complexe au départ, elle devient de plus en plus facile par la suite parce que nous faisons plus de place à notre âme au lieu de tout « intellectualiser ». Avec le temps, une alliance subtile entre votre esprit et votre âme vous permettra de déjouer le piège de ces pensées restrictives pour vous ouvrir davantage au présent. Vous parviendrez ainsi à faire tomber des visions passées que vous entretenez sur vous-même ou sur la vie, pour mieux vous ancrer dans la matière et accueillir ce qui vient, sans préjugés. Réussir à casser d'anciens schémas en toute sincérité d'âme – et non en se persuadant mentalement – vous permettra d'aborder plus sereinement les nouvelles pages qui s'ouvrent à vous, en y associant une énergie neutre ou positive.

Transcender ce qu'on a vécu afin d'avancer avec plus de légèreté

À l'inverse, si nous nous coupons de nous-mêmes en continuant à nous enfermer dans des pensées sclérosantes, nous ne sortons pas de ce qui est

révolu : nous restons figés dans le passé et vivons continuellement en faisant du surplace. Et lorsque nous ne parvenons pas à avancer et à nous mouvoir physiquement, mentalement ou émotionnellement, nous régressons face à la vie qui, elle, poursuit son cours.

Ce décalage finit par nous porter préjudice, car nous ne sommes plus en mesure d'accueillir ce qui vient et passons à côté de cette source d'énergie nouvelle émanant du présent. Pire encore, à force de trouver une justification à nos peurs, nous risquons de faciliter leur matérialisation dans notre existence. En somme, plus nous les laissons prendre possession de notre âme sans dialoguer avec elles, plus elles auront une emprise négative sur notre vie.

Il est donc essentiel de demeurer dans une démarche d'apaisement envers nous-mêmes. Lorsque nous parvenons à la fin d'un cycle qui est à l'origine d'une souffrance ou qui éveille un sentiment de peur, il est vital de prendre le temps nécessaire pour accueillir le passé, comprendre que cet événement ne fait plus partie du présent et soigner, ici et maintenant, les stigmates toujours bien réels. Il importe de se rappeler que ce passé n'influencera pas négativement notre route à l'avenir : nous avons toujours, en tant qu'être de lumière, cette capacité de transcender nos expériences afin d'avancer avec plus de légèreté. Cette « faille » fera partie de nous : il ne sert donc à rien de chercher à l'effacer ou de vouloir changer l'histoire puisque celle-ci s'est incarnée à un moment dans notre vie. Toutefois, elle n'est désormais plus présente sous la même forme.

Ce qui est terminé est terminé : cet événement n'existe plus et seules peuvent subsister les séquelles qui nécessiteront un dialogue intérieur visant à mieux apprécier le présent. Lors du processus de guérison, l'apport de l'expérience négative se révèle et nous permet de l'incorporer doucement au présent et de déterminer ce qu'il nous serait bénéfique d'examiner plus en profondeur – nos croyances, notre gestion des émotions ou encore notre vérité – afin de mieux harmoniser notre présent avec notre être.

C'est en renouant avec son énergie vitale après une lourde épreuve de santé qu'Aurélie a remis en question le masque social qu'elle s'était imposé dans le passé. Elle a ainsi pu façonner le présent en respectant son être profond.

AURÉLIE* ET LA RECONNEXION À SA VÉRITÉ

« Ma maladie s'est déclarée alors que je faisais mon stage de fin d'études pour devenir guide interprète aux Baléares. Les journées étaient chargées, le rythme soutenu, et j'étais littéralement livrée à moi-même. Mais j'ai tenu en repoussant mes limites physiques au maximum. En revenant chez moi, au début de septembre, j'ai pris conscience que quelque chose n'allait pas. Pour autant, je me suis tue. Ce n'est que huit mois plus tard, à la suite d'une hémorragie, que j'en ai parlé à mes parents qui m'ont emmenée chez le médecin sur-le-champ en craignant un cancer du système digestif. »

Fort heureusement, il ne s'agit pas d'un cancer mais d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. Si le diagnostic est moins grave, le gastro-entérologue les prévient : « Méfiez-vous des apparences, ce n'est pas si facile à vivre. » Et pour cause : cette pathologie est incurable.

« Après le déni et le choc, j'ai pris conscience de mon état puis vécu l'escalade des traitements ainsi que les hospitalisations à répétition. De plus, j'ai été licenciée, car mon patron ne comprenait pas qu'on ne puisse guérir "une simple diarrhée". Ce fut le premier dommage collatéral : je l'ai vécu comme une véritable injustice, d'autant plus que je m'investissais à fond dans mon travail. Ma vie a volé en éclats : après un passé linéaire, je devais maintenant composer avec une multitude d'événements que j'avais du mal à contrôler. »

Lors d'une consultation, son médecin lui glisse cette phrase : « Vous ne pouvez pas me croire maintenant, mais votre ancien chef vous a fait le meilleur des cadeaux. » « À partir de cet instant, je me suis recentrée sur moi-même. Mon médecin m'invitait à écouter mon corps, à tendre l'oreille pour comprendre le message qu'il essayait de me faire passer. L'élimination de ce liquide vital pour mon

organisme signifiait manifestement que je ne digérais pas quelque chose. »

Quelques semaines plus tard, Aurélie est opérée, faute d'être réceptive aux traitements. On lui retire en une fois l'intestin grêle, le côlon et une partie du rectum. À sa sortie de l'hôpital, elle repense aux propos de son médecin et décide d'entreprendre un travail sur elle-même. Aussi ne saute-t-elle pas à pieds joints dans sa « nouvelle vie » postopératoire en se pensant désormais invincible. Au contraire, elle fait appel à son inconscient, à ses émotions et à ses sentiments pour mieux comprendre l'épreuve qu'elle vient de traverser.

« Lorsque j'ai entrepris ce chemin de compréhension, je me suis replongée dans la période que je venais de traverser, des premiers symptômes à l'opération. Je me suis rendu compte que pendant tout ce temps, j'avais vécu une phase de déni et de rejet de ceux qui comptaient le plus à mes yeux : les membres de ma famille. Avec le recul, je pense que j'avais souhaité expérimenter ce qu'était une vie "normale", libérée de toute contrainte en termes d'énergie vitale et de traitement. Je sortais beaucoup, défiais mes limites, vivais à un rythme et d'une manière qui ne me correspondaient pas mais qui me permettaient d'oublier ma différence. Mes failles. Ma réalité. Je niais mes besoins pour être acceptée par les autres et avoir la sensation d'être comme tout le monde, même si cela sonnait faux. Dès que je me suis reconnectée à cette vérité, j'ai déchiré le masque que je portais pour m'affirmer dans toute mon authenticité. »

Aurélie redéfinit alors ses priorités : prendre soin de sa santé et accorder son attention aux personnes qui sont réellement indispensables à son équilibre.

« Grâce à cette maladie, j'ai compris que du moment que je me respectais et que je faisais les choix les plus sains pour moi, la vie me respectait également. C'est ainsi que j'ai fait les bonnes rencontres au bon moment. Que j'ai retrouvé chaque fois un travail dès la fin d'un contrat. Ma relation avec mes parents est redevenue harmonieuse et j'ai rencontré l'amour, le vrai, et construit une

famille. Ma vie est plus calme et sereine que celle que je menais il y a quelques années : je me sens emplie de bonheur tout en préservant mon corps et mon énergie. Quant à ma maladie, j'accepte sa présence sans lui donner une place démesurée. J'ai compris le message qu'elle cherchait à me transmettre : le secret du bonheur réside dans la capacité à être en accord avec qui l'on est au fond de soi. »

En se reconnectant à son âme après cet événement douloureux, Aurélie a eu la sagesse d'utiliser son présent pour digérer le sens de ce passé tout en mettant en place des actions concrètes pour harmoniser sa vie en fonction de son être. Au lieu de se conditionner en déclarant *« Tout va bien, je peux reprendre ma vie là où je l'ai laissée »,* cette jeune femme a mis à profit cette leçon de l'existence et a répondu à cette question essentielle : *« Comment puis-je être véritablement heureuse aujourd'hui ? »*

Une grande force interne doublée de l'amour des siens a aidé Aurélie sur son chemin. Si vous vous sentez seul, désarmé, voire affaibli après certaines épreuves, un soutien thérapeutique pourrait s'avérer salvateur. Il se trouvera renforcé par un acte symbolique de libération (voir page suivante) qui vous permettra de lâcher prise devant ce passé qui n'est plus.

SE DÉTACHER DU PASSÉ AVEC UN ACTE SYMBOLIQUE

En réalisant un acte symbolique de libération, vous laisserez le passé derrière vous et vous délesterez de sa pesanteur physique, psychique ou émotionnelle. Voici quelques exemples qui vous permettront, selon votre personnalité ou l'envie du moment, de ne plus rester accroché à ce passé encombrant. En préambule, certaines personnes éprouveront l'envie de remercier ce passé avant de le laisser partir définitivement en ajoutant quelques mots sur ce qu'il leur aura appris sur elles-mêmes, sur

les autres et sur la vie. D'autres auront besoin de sortir des émotions enfouies en elles depuis trop longtemps.

Réalisez un adieu créatif. Écrivez quelques mots ou dessinez une image apaisante à l'intention de ce qui vous encombre.

Visualisez la blessure en train de s'éloigner de vous. Ou encore, imaginez-la se transformer en une plume légère qui monte vers le ciel.

Rendez-vous dans la nature, dans un lieu qui symbolise pour vous la vie et la joie. Après vous être ancré dans le moment présent en prenant conscience de l'« arbre humain » que vous êtes, évoquez le souvenir dont vous souhaitez vous affranchir. Accueillez-le, observez-le puis, lorsque vous serez prêt à vous en libérer, ouvrez grand vos bras en forme de V en faisant le signe de la victoire. Au même moment, dites quelques mots pour signifier que ce souvenir peut maintenant retourner là d'où il vient, c'est-à-dire d'un espace-temps qui n'est plus votre réalité. Dites par exemple : « Je te libère à présent de moi et te demande de quitter mes corps physique, émotionnel et sensitif afin que je puisse aujourd'hui emprunter le chemin qui est le mien. »

Lorsqu'un passé synonyme de douceur et de sérénité s'achève, une sensation de nostalgie, voire de tristesse, peut nous gagner. Certains tenteront ainsi de s'agripper de toutes leurs forces à ce passé heureux mais se heurteront à la réalité physique. Ce passé fait désormais partie de leurs souvenirs psychiques et sensitifs, mais le film est arrivé à sa fin. Chacun peut avoir expérimenté au moins une fois dans sa vie ce sentiment où tout semble doux, serein, paisible, comme s'il vivait dans un cocon. Un moment où la plénitude n'est pas qu'un mot, une abstraction, mais un état palpable.

Cette sensation exquise peut être associée à une expérience vibrante de vie, une relation ou une période empreinte de douceur et d'innocence où nous nous sentons tout simplement… heureux. Mais lorsque le cycle arrive à son terme, que nous atteignons ce moment où l'état de grâce bascule dans le passé, il est humain de ressentir de la nostalgie ou de la frustration et de se demander : *« Pourquoi est-ce déjà fini ? »* Faire ses adieux prend alors une tout autre saveur.

Si certains peuvent simplement éprouver des sentiments doux-amers, d'autres se sentent privés de quelque chose d'essentiel à leur bien-être, et plongent, démunis, dans un présent où ils n'ont plus de repères. Car, il faut bien l'avouer, le changement n'est pas un phénomène rassurant, surtout s'il s'agit de tourner la page sur une expérience positive et de se mettre à nu, vulnérable face à l'instant présent et à ce qu'il apporte.

Quitter une zone de confort familière, même négative, n'est pas inné, car celle-ci est devenue, avec le temps, synonyme de notre normalité. Et lorsque nous arrivons à la fin d'une époque et qu'il est temps de dire au revoir à un être aimé, refermer cette parenthèse en ne retenant que ses bienfaits met un certain temps en raison des cinq étapes du deuil décrites par l'éminente psychiatre Elisabeth Kübler-Ross et auxquelles nous devons tous faire face un jour ou l'autre : le déni, la colère, le marchandage, la dépression, et l'acceptation. C'est le cas de Kim, qui a connu successivement plusieurs états émotionnels lorsque sa relation fusionnelle avec sa grand-mère a pris fin.

KIM ET CE QUE LE DEUIL LUI A APPRIS

> « De tous les membres de ma famille, ma grand-mère maternelle est celle dont je me suis toujours sentie le plus proche. Si elle n'avait pas été une mère parfaite aux dires de ses propres enfants, elle possédait en revanche tous les attributs de la "mamie" idéale. Outre les délices orientaux dont elle nous régalait mes frères et moi, elle aimait jouer avec nous et être présente dans nos vies, même si nous n'habitions pas la même ville. Nos retrouvailles étaient toujours empreintes de beaucoup d'amour et de lumière. Ce sentiment s'est d'ailleurs accru lorsque nous avons perdu nos autres grands-parents à l'adolescence. J'ai ainsi "reporté" tout l'amour que j'avais pour eux sur Mamie Rose. »

À l'âge de 15 ans, les relations de Kim avec ses parents se détériorent. Le manque de compréhension vis-à-vis de sa sensibilité engendre une communication difficile et la jeune fille se sent étrangère au milieu des siens. Si elle se confie volontiers à ses amis, Kim éprouve aussi le besoin de partager ce qu'elle vit avec une adulte qui sait l'accueillir dans toute son authenticité et la rassurer sur ce qu'elle éprouve : Mamie Rose.

« Nos échanges épistolaires ont commencé à ce moment-là. Je lui parlais de mes problèmes avec mes mots d'adolescente et j'utilisais la prose, la poésie ou le dessin. Elle me répondait avec sagesse et bienveillance, reprenant parfois des citations ou des paroles de chansons qu'elle affectionnait et voulait me faire découvrir. J'y trouvais un grand réconfort, qui m'aidait à relativiser les choses et à tenir le coup. »

Les années passent, l'adolescente cède la place à une jeune adulte, et la complicité avec Mamie Rose ne faiblit pas. « Alors que mes amis partaient faire la fête à Ibiza pendant les vacances d'été ou passaient le Nouvel An dans des soirées mondaines, mon cœur me conduisait toujours à retrouver ma grand-mère dans son petit appartement en bord de mer. Ce que nous faisions n'avait rien d'extraordinaire, c'était la joie qui se dégageait de chacun de ces moments qui l'était. Mamie Rose était une conteuse hors pair et j'étais fascinée. »

Si Kim profite au maximum des précieux instants passés auprès de sa grand-mère, elle n'est pas prête pour autant à accepter l'inéluctable : la vie des êtres que l'on aime est toujours trop courte.

« Je sais que cela peut paraître naïf, mais j'avais fini par la croire immortelle. Lorsqu'elle m'a annoncé qu'elle était malade, j'ai décidé de passer le plus de temps possible avec elle : j'ai pris un congé sans solde, me suis installée dans son appartement et l'ai accompagnée jusqu'à la fin. Lorsqu'elle s'est éteinte, je me suis effondrée. Je perdais la seule personne de ma famille dont je me sentais proche et tout l'amour qu'elle avait pour moi. Sa mort a résonné comme un abandon et je me sentais orpheline. Mon deuil a

été long et difficile, car j'avais du mal à accepter de poursuivre ma route sans l'avoir à mes côtés. »

Kim compense cette absence avec tout ce qui peut lui apporter un peu de réconfort : travail, amis, sport et voyages. Jusqu'au jour où l'opportunité professionnelle d'emménager en Chine se présente. « Lorsqu'on m'a fait cette proposition, une sensation de vertige couplée à un pur sentiment de joie m'a envahie. Il fallait me décider en soixante-douze heures et Mamie Rose n'était plus là pour m'aider à prendre cette décision. Pourtant, j'ai senti sa présence pendant ces trois jours. J'ai repensé à nos conversations, au chemin que j'avais parcouru avec elle. Ses conseils et ses leçons de vie m'ont aidée à déterminer ce que je voulais vraiment. »

Le lundi matin, Kim accepte le poste en Chine. « J'ai compris que ma grand-mère ne m'avait jamais quittée, que son esprit était toujours là et continuait à entrer en résonance avec mon être. Certes, notre relation ne s'inscrivait plus dans la matière, mais personne ne pourrait m'enlever tout ce qu'elle m'avait transmis. En comprenant cela, j'ai pu laisser se refermer la blessure du deuil en me sentant emplie d'amour et de gratitude. Sa lumière m'éclaire toujours aujourd'hui. »

Cultiver la gratitude envers les bonheurs passés

Après la phase de deuil vient une étape essentielle : la reconstruction qui nous permettra de nous relever pour rayonner de nouveau. C'est lors de cette ultime étape que ce quatrième enseignement de la sagesse indienne vous révélera comment appréhender de manière sereine ce qui fut autrefois source de joie. En d'autres termes, quel comportement pouvons-nous adopter pour aborder positivement le fait de devoir faire face à l'absence d'une personne que l'on aimait tant ou regarder dans le rétroviseur de notre vie sans nous laisser emporter par la nostalgie ?

Il ne s'agit pas de nier nos émotions, mais d'accueillir toute la portée de ces souvenirs heureux, de les remercier d'avoir fait partie de notre vie et d'évaluer comment ils nous aideront à poursuivre sereinement notre route.

…

L'amour que nous avons reçu, les êtres chers qui ont traversé notre vie ou nos victoires sont autant d'empreintes de lumière à cultiver en nous. Elles forment notre soleil intérieur, constitué de rayons d'énergie, de joie, d'amour et d'apaisement.

…

S'il est important de réaliser qu'une expérience ou une période est désormais achevée et que nous sommes rendus au prochain chapitre de notre existence, il est néanmoins salvateur de conserver en nous cette magie créée par certains événements majeurs de notre vie. Une fois notre travail de deuil achevé, le souvenir de ces événements, délesté de la nostalgie ou du manque, nourrira notre force intérieure en réactivant uniquement leur beauté.

Lorsque notre présent est sombre ou difficile, il est utile de se rappeler que nous sommes capables de faire face aux défis du moment. Pour ce faire, il suffit de plonger en nous pour nous rapprocher de notre soleil. Cet exercice mobilisera des émotions positives et les ancrera dans notre cœur, notre corps et notre âme. Ainsi réactivées, elles renforceront notre énergie : un excellent préalable pour aller de l'avant en toute confiance.

En outre, même si l'événement positif est terminé, réussir à en appréhender la teneur positive nous fait reconsidérer notre « nostalgie résiduelle » d'un tout autre point de vue. Si nous avons fait nos adieux à une personne ou à une époque synonyme de joie, cela signifie donc que nous avons eu la chance de vivre un tel bonheur. Il est essentiel de prendre le temps de

savourer ce qui nous a été donné, de le mesurer à sa juste valeur et de remercier tout simplement l'Univers pour ce cadeau.

Au-delà de la tristesse d'avoir « perdu » quelque chose ou quelqu'un, nous sommes invités à faire preuve de gratitude pour la plénitude que cet individu ou cet événement nous aura apportée. Vivre dans la gratitude, c'est reconnaître toutes les expériences positives que nous sommes amenés à vivre chaque jour et les remercier pour leur présence. Il peut s'agir de victoires, de cadeaux ou d'états positifs expérimentés au quotidien. Par exemple, être reconnaissants de nous réveiller aux côtés de l'être aimé, de savourer l'onctuosité d'un chocolat chaud, de contempler un beau coucher de soleil ou d'être en vie, tout simplement.

Prendre conscience de chacun de ces petits bonheurs en remerciant la vie témoigne de notre humilité. Nous estimons que ces bons moments ne sont pas un « dû » mais plutôt une chance qui mérite notre reconnaissance. Selon notre personnalité et notre degré d'intériorité, il peut être plus ou moins facile de cultiver la gratitude. Pour vous aider, je vous propose cinq clés qui vous permettront de faire acte de gratitude (voir encadré page suivante).

Loin de se réduire à la nécessité de tourner la page, ce quatrième enseignement pose la question de la cohabitation entre le passé et le présent en nous rappelant de considérer le passé comme un trésor à part entière. Cela est particulièrement pertinent lorsque nous avons, comme Kim, chéri une personne qui nous a été enlevée. Après l'abattement, nous nous étonnerons de repenser avec amour, et une douleur moindre, aux bons moments vécus ensemble mais aussi à certaines paroles qui prendront tout leur sens. Nous nous approprierons parfois ces mots qui deviendront nos mantras ou nous aurons à cœur de tenir les promesses faites en présence de l'être cher. Ainsi continuerons-nous notre vie en honorant cette personne à notre manière tout en acceptant qu'elle poursuive sa route de son côté.

De manière globale, si notre passé est une richesse, il est aussi un guide dans le moment présent. En nous enseignant quelque chose sur la vie ou en nous ayant révélé un élément essentiel à notre accomplissement, il détient des pistes de réponses à deux questions fondamentales : « Qu'est-ce qui me rend heureux ? » et « Quelle voie ai-je désormais envie d'emprunter ? »

5 CLÉS POUR CULTIVER LA GRATITUDE AU QUOTIDIEN

1. Écouter battre son cœur

Chaque matin, au réveil, posez une main sur votre cœur et soyez attentif aux battements réguliers de ce précieux et vital métronome. Ressentez la chance que vous avez d'être en vie, ici et maintenant, et de pouvoir profiter de tout ce que vous aimez en ce monde.

2. Dire merci

Un mot gentil, un conseil, un service, un dessert préparé à votre intention… il n'existe pas de « petit geste ». Quand une personne vous témoigne son amitié, son amour ou sa présence, prenez l'habitude de ressentir cette gratitude puis de dire « merci » à celui qui est là pour vous. Vous pouvez procéder de la même manière lorsque l'Univers vous offre sa lumière.

3. Tenir un journal de gratitude

Chaque soir, avant d'aller vous coucher, écrivez dans un journal trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant : un beau soleil au déjeuner avec vos amis, le câlin d'un enfant, le sourire d'un collègue… Apprenez à accueillir à leur juste valeur tous ces instants qui ont embelli votre journée.

4. Porter un bracelet de gratitude

Utilisez votre bracelet favori pour vous aider. Dès qu'une chose positive vous arrive ou que vous éprouvez de belles émotions, posez une paume sur votre bracelet pour le charger de cette lumière. Lorsque votre moral sera moins bon, il vous suffira de le regarder pour vous rappeler ces moments de bonheur.

5. Créer une boîte à bonheurs

Une fois par semaine, écrivez sur un bout de papier l'événement le plus heureux que vous avez vécu au cours des sept derniers jours. Pliez-le et placez-le dans une boîte réservée à cet effet. Le 31 décembre, ouvrez la boîte et dépliez tour à tour tous les petits papiers. Profitez-en pour vous rappeler tous ces instants et remercier la vie.

Si nous nous souvenons avec tristesse d'une époque où la vie nous paraissait plus douce, il est important de déterminer précisément ce qui nous rendait fondamentalement heureux afin d'amorcer un changement positif dans le présent. Peut-être est-il temps de renouer avec une habitude, un comportement ou des aspects de notre vie que nous avions délaissés ? Peut-être avons-nous besoin d'exprimer davantage notre imagination, notre insouciance et notre créativité propres à l'enfant en soi ? Ou peut-être est-il temps de faire écho à qui nous sommes vraiment au fond de nous-mêmes et de le manifester en nous positionnant tel que nous l'avions souhaité à une certaine époque.

Si le passé recèle des indices sur notre histoire, le présent, lui, est un formidable espace de réalisation de soi, un terrain de jeu que nous devons utiliser de la manière la plus authentique qui soit. Quand nous ne nous laissons plus happer par les émotions passées, nous récoltons l'essence de l'expérience qui nous permet de cheminer de manière plus éclairée. Apaisés, nous continuons désormais à cheminer vers notre intériorité et à incarner davantage notre vérité.

Votre rituel de sagesse

Préalablement au rituel de gratitude, réalisez l'étape de la reconnexion sacrée (voir page 53) et une fois le rituel terminé, n'oubliez pas de remercier vos guides en effectuant l'étape de la clôture (voir page 59).

Ce rituel a pour but de vous faire prendre conscience des « cadeaux » qui vous ont été offerts par votre entourage ou l'Univers, et de les remercier en pleine conscience en leur adressant une énergie de paix et de lumière. Il vous permettra d'apprécier chaque présent – matériel ou immatériel – qui vous est offert, de l'accueillir et de cultiver une attitude reconnaissante, ouverte et positive dans votre vie. Voici **cinq exemples de rituel de gratitude** : choisissez celui qui fait le plus écho en vous ou bien inspirez-vous-en pour créer les vôtres.

Se recueillir

Installez-vous confortablement dans un endroit calme que vous appréciez et fermez les yeux. Faites défiler le film d'événements positifs gardés en mémoire et appréciez-en chaque détail. Ces faits peuvent avoir trait à une expérience en particulier ou, au contraire, être des moments quotidiens dont la quiétude vous apaise. Ils peuvent aussi être liés à une réalité pour laquelle vous éprouvez de la reconnaissance : être en bonne santé, manger à votre faim, vivre dans un pays en paix, etc.

Ressentez toutes les émotions positives qui naissent en vous et laissez-vous traverser par celles-ci. Puis dites quelques mots pour exprimer votre gratitude envers la vie et les personnes de votre choix. Vous pourrez, par exemple, dire à voix haute ou intérieurement : « Je tiens à remercier de tout mon cœur ce que [la vie/le nom d'une personne] m'a apporté. Grâce à elle/lui, j'ai expérimenté [nommer les émotions et les sentiments] et pu [nommer ce que vous en avez récolté]. Je souhaite à présent lui prodiguer amour et lumière en retour pour lui témoigner ma gratitude. »

Recentrez-vous sur votre joie et visualisez une lumière blanche qui part de votre cœur pour monter jusqu'au sommet de votre tête avant de rejoindre le ciel pour l'adresser à votre destinataire. Prenez le temps d'apprécier ce don lumineux. Lorsque vous le souhaiterez, ouvrez les yeux.

Créer sur le sable

Rendez-vous au bord d'un cours d'eau et ramassez des cailloux, des algues et des petites branches. Assoyez-vous ensuite quelques instants et prenez le temps de penser aux événements qui vous ont apporté joie, paix et amour dans votre vie. Utilisez ensuite le matériel récolté pour constituer les lettres d'un mot qui exprime votre gratitude. Ce peut être tout simplement « merci » ou un mot qui revêt un sens particulier pour vous. Écrivez-le sur le sable ou sur le sol. Vous pouvez aussi le former d'une tout autre manière. Au moment de former chacune des lettres, concentrez-vous sur votre intention. Une fois votre création achevée, immortalisez-la en la photographiant. Vous commencerez ainsi votre album de gratitude.

Créer une œuvre symbolique

Dessin, peinture, poème, chanson, objet pratique ou bijou… réalisez une œuvre unique qui symbolisera toute la gratitude que vous éprouvez envers la vie, ceux que vous aimez ou qui ont contribué à votre croissance personnelle. Cette création sera un moyen de leur témoigner votre reconnaissance et de vous remémorer, chaque fois que vous la verrez, la lumière que vous portez en vous.

Pour cela, écoutez ce que vous dicte votre intuition et laissez-vous inspirer par votre créativité. Une fois votre œuvre achevée, placez-la à un endroit où vous pourrez la regarder fréquemment. Cela vous permettra de vous reconnecter instantanément avec tous les événements positifs que vous avez expérimentés au cours de votre vie.

Allumer une bougie

Installez-vous au calme dans une pièce que vous aimez. Remémorez-vous trois choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude, puis allumez symboliquement une bougie pour exprimer la joie que ces faits ont éveillée en vous. Si vous le souhaitez, vous pouvez dire quelques mots. Par exemple : « Je souhaite exprimer toute la gratitude que je porte en mon cœur pour [nommer les faits].

Afin de remercier [l'Univers et/ou nom de la personne], j'allume ici et maintenant cette bougie et lui adresse toute ma lumière. »

Méditer

Pour procéder à cette méditation de gratitude, assoyez-vous confortablement dans un endroit calme puis fermez les yeux. Respirez naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant la durée de chaque inspiration et de chaque expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent et plus profond.

Visualisez à présent un escalier, dont vous descendez une à une les marches. Arrivé en bas, vous voyez une porte bleue et l'ouvrez délicatement. Derrière elle se trouvent des instants de joie de votre vie : faites-les défiler tour à tour devant vos yeux. Accueillez-les tels qu'ils se présentent, sans jugement. Observez-les attentivement en vous rappelant toutes les images positives dont vous vous souvenez. Percevez ensuite les sons associés à ces événements : voix, rires, sons de la nature, musique. Appréciez-les à nouveau.

Ressentez enfin toutes les sensations agréables que vous avez éprouvées lors de ces moments de bonheur : immergez-vous totalement dans ces émotions. Prenez conscience de la valeur de ces instants positifs et éprouvez la chance que vous avez eue de les vivre.

Je vous propose maintenant d'ancrer en vous toute la beauté de ces événements en deux temps. Prenez d'abord une lente inspiration en gonflant votre ventre, puis retenez-la quelques secondes afin d'inscrire les sensations positives en vous. Dans un second temps, expirez doucement pour les diffuser dans chaque cellule de votre corps.

Gardez en votre mémoire que cette joie et cette lumière font partie de vous et que vous pourrez les retrouver dès que vous en éprouverez le besoin. Pour finir, exprimez toute la gratitude que vous ressentez par quelques mots de votre choix. Dites par exemple : « Je suis profondément reconnaissant pour la lumière et la joie qui ont été déposées en mon être. Je remercie l'Univers, mes guides ainsi que tous les êtres qui ont participé à ce bonheur. »

Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec votre environnement. Écoutez les bruits alentour et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Faites quelques mouvements doux pour éveiller vos mains, vos bras et votre tête. Inspirez profondément et soufflez fortement pour faire circuler l'énergie. Étirez-vous en douceur et bâillez. Quand vous le souhaiterez, ouvrez les yeux.

---

* Fondatrice d'Iktomi, Aurélie crée des bijoux et des articles de couture.

Conclusion

Un regard neuf

Poser sur votre existence un regard neuf empreint de paix, de lumière et de gratitude. Tel est sûrement le premier effet que vous constaterez dans votre vie en épousant ces quatre enseignements spirituels de la sagesse indienne.

Aborder le monde à travers leur prisme vous permettra de cheminer intérieurement et vous fera franchir un à un les obstacles qui vous séparent de votre être profond jusqu'à ce que toutes les nuances de votre identité puissent se révéler. Loin d'être des concepts « fatalistes » sur l'existence, ces sagesses ancestrales vous invitent à un véritable voyage au cœur de votre âme et vous proposent de redécouvrir votre intériorité sans que le filtre de votre mental vienne jouer les trouble-fête. En élargissant votre perspective dans la manière d'aborder les autres personnes, les événements et votre rapport au temps, c'est l'ensemble de vos actions et de vos comportements qui sera animé par une énergie différente et qui influencera votre destin.

En somme, ces enseignements n'illustrent pas uniquement une pensée spirituelle qui se voudrait coupée de la réalité. Ils suggèrent au contraire d'entreprendre et d'agir autrement au quotidien en jouant un rôle de balise et de garde-fou en dialogue avec votre âme. Ainsi serez-vous amené à expérimenter l'ancrage à l'instant présent qui vous permettra d'en saisir toute la beauté et de faire la paix avec votre passé. Ce dernier éclairera votre chemin.

De même, vous aurez plus de facilité à reconnaître vos limites et à prendre votre juste place dans ce monde en tant que cocréateur de votre destin aux côtés de l'Univers. Enfin, vous aborderez vos rapports aux autres sous un œil bienveillant tout en ayant la force de transcender les déceptions et les blessures relationnelles que la vie mettra sur votre route.

Bien entendu, l'appropriation holistique de ces enseignements s'accomplit différemment selon notre histoire, notre vision du monde et notre ouverture

spirituelle. Si certains y trouvent un sens immédiat, d'autres prendront peut-être plus de temps pour saisir leur richesse. Peu importe puisqu'il appartient à chacun de trouver sa part de vérité dans ces enseignements et d'évaluer leurs effets bénéfiques à moyen et à long terme. Grâce à cette sagesse, certains parviendront à refermer une blessure ancienne, à devenir pleinement présents ou à développer leur patience, tandis que d'autres seront en mesure d'accorder leur pardon à une personne ou d'être davantage à l'écoute de leur âme.

Si la connaissance de ces enseignements est un premier pas vers une réconciliation en profondeur avec soi-même, les autres et le temps, seules les actions accomplies en cohérence avec eux permettront de ressentir toute la lumière dont ils sont porteurs.

Aussi, chaque journée que vous vivrez, chaque rencontre que vous ferez et chaque épreuve que vous aurez à surmonter seront autant d'opportunités d'incarner ces enseignements de sagesse. Vous deviendrez à votre tour un messager.

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé à la création de ce livre d'une manière ou d'une autre. Je suis particulièrement reconnaissante envers ceux et celles qui ont accepté de me livrer une part de leur intimité.

Je remercie :

Mes lecteurs pour votre engagement extraordinaire dans cette superbe aventure humaine. Croiser votre chemin est toujours un cadeau merveilleux !

Mes parents et mon frère pour leur soutien sans faille dans cette entreprise artistique. Je vous aime.

Zakarya, mon premier lecteur, pour ta grandeur d'âme, ta bonté et ton enthousiasme. Tu es un être précieux.

Sergio, mon frère de cœur, pour ton enthousiasme et ton écoute. Ton amitié est un cadeau du ciel.

Johanna, Julie, Emma, Marie, Amélie, Laure, mes amis de toujours, et Aurore, Vanessa, Stéphane, Élodie M., Élodie A., Guillaume, Yannick et Sandra que j'ai « retrouvés » plus tard dans cette vie. Chacun de ces liens a nourri une part de mon inspiration pour la rédaction de ce livre.

Aurore, pour ta bienveillance, ton ouverture de cœur et ta lumière. Tu es inspirante !

Stacy, rédactrice en chef d'*Open Mind,* pour tes encouragements tout au long de ce chemin, ton dynamisme et ta bienveillance.

La ville de Pau, dont je suis originaire et où cet ouvrage est né. À ses rues que j'arpente depuis l'enfance, à ses habitants que j'ai plaisir à retrouver et aux milliers de souvenirs qui font partie de mon histoire.

Une pensée toute particulière pour ceux qui m'ont aidée par le passé, notamment André A., André D. et Laurent M.

Christelle, Julie, Valérie, Nicole, Charles, Christophe, Maloé, Jean-Baptiste, Philippe, Anne-Sophie, Luc, Jérémy, Michèle, tous les agents formidables et élèves de l'École forestière de Meymac : nos échanges m'ont apporté beaucoup de lumière lors de l'écriture de ce livre.

Tous ceux qui ont traversé, heurté et bouleversé ma vie : vous m'avez offert le plus beau des cadeaux.

Mimi, Musa et Gil-Olivier : vous êtes partis trop tôt mais m'avez guidée tout au long de ce livre. J'ai senti votre présence à chaque instant.

L'Univers et cette énergie infinie que l'on appelle la vie, pour m'avoir permis de porter ces messages de paix.

Tous ceux qui participeront à la diffusion de ces quatre enseignements de la sagesse indienne.

Estelle contrôle tout, tout, tout… au travail comme à la maison. Elle mesure maladivement la portée de chaque geste, ne tolère aucune erreur, ne supporte aucun faux pas.

Chaque jour, Estelle doit composer avec un nuage noir, celui de son insatisfaction générale et de ses échecs répétés.

Un jour, Béa, sa voisine, frappe à sa porte. Sexagénaire épanouie, Béa profite de la vie et de chaque instant. Par sa spontanéité, sa sensibilité, son franc-parler et son écoute, elle va bouleverser la vie d'Estelle et l'aider à enfin lâcher prise.

En vente partout où l'on vend des livres et sur
saint-jeanediteur.com

Flora a tout pour être heureuse. Mais il y a un mais : une minuscule remarque désobligeante, un simple désaccord, une critique inoffensive peuvent suffire à perturber la belle dynamique de sa vie et à détruire toute confiance en elle.

Flora le sait : elle est hypersensible. Et cette qualité, qui lui apporte d'immenses joies, une empathie exceptionnelle, une relation émerveillée avec la nature, semble désormais menacer son équilibre et nuire à son bonheur. Elle prend donc les choses en main et consulte Marc, un professeur de yoga entendu à l'occasion d'une conférence. Grâce à cette démarche, elle comprendra qui elle est, elle apprendra à faire de sa sensibilité non plus un obstacle mais une ressource inépuisable garante de son bonheur au quotidien.

En vente partout où l'on vend des livres et sur
saint-jeanediteur.com